

ڈاڈا کا دسترخوان

2013

اگست



عید مبارک

فہرست



88

آپ کا ڈاکٹر

73

ڈاکٹر افتخار عمران

میرا بچپن آدن

80

نوزائیدہ بچوں کی پرورش مسئلہ نہیں

گھر داری

84

سوئنگ پول

86

گھر کا فرش ٹائل کا ہو یا لکڑی کا



90

مین بیٹن (اسٹریٹ)

مستقل سلاسل

10

اداریہ

11

آپ کی رائے

34

آج کیا پکائیں؟

74

کھانوں کی لغت

82

ڈاکٹر ایدہ انزری سرور

94

افسانہ

96

ریویوز

98

ستاروں کی محفل



35

قوامی سوپاں

آپ کا کھانا

فونڈینٹ کیک

عید اپیشل

12

سوندھی خوشبو سے معطر مہندی ...

16

چاند رات ہے

20

عید کا دن ہے منہ میٹھا کیجئے

22

مسلم ممالک کی عیدیں کیسی ہوتی ہیں؟



92

کویتین ہیکن

نیز زبیا

24

گر میوں کے بلوسات کتنے انوکھے

26

چمکتی دیکتی جلد

28

آئی لائسنز کا سحر

30

مڑنی بالوں کو رنگنا ایک آرٹ

کالہ صحت آخرا لہ

76

کھانوں کے دفتری آداب

78

فریج فرائز

صحت عامہ

71

دل کو رکھنا ہے ...

72

ہڈیوں کی خشکی کا واحد حل

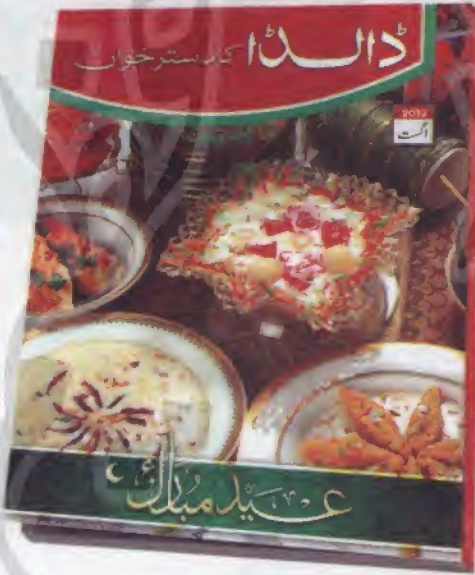


18

کھنکھتی چوڑیاں کہتی ہیں عید مبارک!

اداریہ

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 30، اگست 2013



سرورق عید ٹرائی

معزز قارئین!

اسلام علیکم

آپ سب کو ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے دلی عید مبارک! رمضان المبارک کے خصوصی شمارے کے لئے ہماری پوری ٹیم نے انتھک محنت کی اور اس کا پھل ہمیں آپ کی پسندیدگی کی صورت میں ملا جس کے لئے ہم آپ کے نہایت شکرگزار ہیں۔

عید الفطر اللہ پاک کی طرف سے روزہ داروں کا انعام، جس کا انتظار تمام مسلمان پورا مہینہ کرتے ہیں اور اسے حاصل کرنے کے لئے جی جان سے ماہ رمضان کے روزے رکھتے اور عبادتیں کرتے ہیں۔ پھر جب اللہ تعالیٰ کی طرف سے یہ انعام ملتا ہے تو اسے خوشی خوشی حاصل کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں۔

ان تیاریوں میں سر فہرست عید کا جوڑا، چوڑیاں، مہندی اور آخر میں مہمانداری کی تیاری، جو کہ اس خصوصی دن تمام تیاریوں پر بھاری ہوتی ہے۔ لیکن اس کے لئے ڈالدا کا دسترخوان کے قارئین کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ آپ کا ہر دلچیز شمارہ آپ کے یہ سارے کام آسانی کے ساتھ کروا دیتا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے اس شمارے سے عید کے خاص موقعہ کو مد نظر رکھتے ہوئے تراکیب کا انتخاب کیجیے اور اپنی عید ٹرائی کو خوشبو اور ڈالنے سے مہکائیے۔ مہندی، چوڑیاں اور عید کے جوڑے سے متعلق شمارے میں دیے مشوروں سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔

ہمیشہ کی طرح اس بار بھی ہم نے کوشش کی ہے کہ عید کے تمام رنگوں کو آپ کے ہر دلچیز ڈالدا کا دسترخوان میں سیکھا کر دیں۔ ہمارے مضامین اور گھر داری کے چٹلے یقیناً آپ کی رہنمائی کریں گے۔

تو آئیے اپنی روایتی اور نئی ڈشز ڈالدا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کر کے عید کی رونقیں بڑھائیے۔

روایتی جوش و خروش سے عید مناتے ہوئے ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر

عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

M-2 میڈن ٹاؤن فلور۔ C-60

اسٹریٹ 24، نوحید کمرشل،

فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6

فیکس: 0213-5304427

ای میل: dkd@rev.com.pk

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحسی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے ہر حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا ہے۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا سترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اسٹار لیٹر

آئیے شامل ہو جائیں
اس خوبصورت مہینے میں اور جانیں
ڈالڈا کا سترخوان سے اپنے رشتے کو مزید مضبوط
ڈالڈا کا سترخوان سے متعلق اپنی قیمتی باتیں
واقعات ہمیں کچھ بھیجیں اسٹار چائین
"Star letter of the month"
کے ذریعے

45 YEARS OF
A PAKISTANI MUSICAL JOURNEY

اور انعام میں پائیے
EMI پاکستان کی جانب سے
سدا بہار گیتوں کی CD's
کا بہترین تحفہ

اپنے خطوط میں ہر ماہ کی 15 تاریخ تک بھجوائیں
M-2، میزبان ٹی وی، 60-62، 24 ویں کمرشل، 1:55 ایف ایم، کراچی
فون 0213-5304425-6

شعبوں کے حوالے سے مضامین لکھواری ہیں۔ مجبور سے متعلق مضمون بھی
بے حد معلوماتی تھا۔
عائشہ رحمن، سیالکوٹ

روزہ کشائی حوصلہ افزائی نمبر لے گئے

ایسے مضامین آپ کے ادارے سے شائع ہونا کمال بھی ہے اور یہ خوبصورت
روایت کا اعادہ بھی کرتے ہیں۔ روزہ کشائی کا موقع مسلمان بچوں کے لئے
زندگی کا اٹوٹ اور دلچسپ واقعہ ہوتا ہے جسے وہ تمام عمر یاد کرتے ہیں ویسے تو
ہمارے یہاں بچوں کی تربیت میں شیر کی نظر رکھنے کا تصور پایا جاتا ہے لیکن
غذیبی احکامات کی تکمیل کے لئے ہم انہیں حوصلہ افزاء حالات پیش کرتے ہیں
جن کے ذریعے وہ اپنے اخلاق بہتر بناتے ہیں۔ روزہ تزکیہ نفس کرتا ہے تو
روزہ کشائی آئندہ روزہ رکھنے کی عادت پختہ کرتی ہے۔ اس بار دو مضمون بچوں
کی یہ تقریب ہمیں بہت بھائی۔ ڈالڈا رمضان المبارک میں ہر سترخوان کی
زینت یہ دوسرا مضمون بھی بے حد جامع تھا۔
صائمہ خالد، ملتان

افطار ڈالڈا کے ساتھ کیا کھئے

آپ کے چاٹ پلیر بہت بھارے ہیں۔ چائیز سموسوں کی ترکیب اچھی لگی
ہے، اب تک بیٹنگ کے کچڑے تو بنائے تھے اب پلاز بھی بنائیں گے۔ مرچی
بوٹ افطاری کے پلیر کے لئے بہترین آئیڈیا ہے بلکہ آپ کے تمام ہی پلیر
افطاری کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔
آمنہ اسحاق، فیصل آباد

اسٹار لیٹر آف دی منٹھ
کے نتائج

ہمیں خوشی ہے کہ جنہوں نے اس مقابلے میں بے پناہ دلچسپی لی۔ اسٹار لیٹر
آف دی منٹھ میں ہمیں سینکڑوں خطوط موصول ہوئے اس ماہ لاہور کی
نمبرین احمد کا خط اسٹار لیٹر آف دی منٹھ قرار پایا ہے۔ ادارہ انہیں مبارکباد
پیش کرتا ہے اور ان کا ٹکٹ انہیں بھجوا دیا جا رہا ہے

بیت اللہ چلے

سبحان اللہ کمال کر دیا آپ نے تو اتنی شاندار طبعیت، اتنی دلچسپ اور عمدہ
کھانوں کی ترکیب اور اس کے ساتھ ساتھ عمرے کی سعادت کے لئے
بیت اللہ کے سفر کی آسانی کے لئے ایک رجسٹر تحریر بھی شائع کی۔ جواب نہیں
آپ کا، دل جاتا ہے پڑھتے جاؤ، دیکھتے جاؤ، ایسا بھرپور معلوماتی جریدہ
شائع کرنے کا بہت بہت شکریہ۔
شمینہ فاروقی، لاہور



ریسپنڈر کی بھارتی مٹی

میں ڈالڈا کا سترخوان کی مستقل قاری ہوں۔ ہر سال رمضان المبارک اور
عیوول پر آپ کے خصوصی شمارے ضرور پڑھتی ہوں۔ اس مرتبہ کے میگزین
میں ریسپنڈر کی بھارتی مٹی ہے۔ ایک تو ساڑھی بھی بڑا ہے دوسرے مضامین
میں بھی تنوع نظر آیا۔ مگر بڑا رسالہ ہم بچن میں نہیں لے جاسکتے کیونکہ اسے
پڑھنے سے فرصت ہی نہیں مل رہی۔
باریہ خان، سوات

رمضان کی برکات اور عید کا جوڑا

یہ اچھا مزاج تھا یعنی فیشن بھی سیکھ لو، دالوں کے پڑے بھی بناؤ اور کچھ دالوں
کے انجن اور ماسک بھی لگا لو، بلاشبہ اس رمضان کا شمارہ پچھلے تمام خاص
نمبروں پر بازی لے گیا۔ مجھے اس شمارے میں بحری کے کھانوں کی ٹپس، عید
کا جوڑا، فیشن اور تمام خاص مضامین پسند آئے۔ میرے خیال میں یہ اپنی
نوبت کا بہترین رسالہ تھا۔
زیبہ ملک، کراچی

ماہر غذاہیت کا مضمون پسند آیا

ڈاکٹر آمنہ کاشف کا مضمون رمضان کے شمارے کا ایسا دلچسپ، معلوماتی اور
بھرپور مضمون ہے جس کی تعریف نہ کرنا آپ سے زیادتی کے مترادف ہوگا۔
آپ نے ایک اچھی روایت شروع کی ہے کہ پروفیشنل لوگوں سے ان کے



سوندھی خوشبو سے معطر مہندی

تہذیب اور روایت کا دلکش زاویہ ہے

لوگ ماڈرن ہو گئے مگر مہندی آج بھی ہماری ثقافت میں گندمی، رچی بسی ہوئی ہے۔

شاعر نے کیا خوب کہا ہے کہ

سکی، کھلی، بوٹی، جھنسی، بھنگی، جیسی مہندی

جب اسنے دکھ ہے تب ہاتھوں میں بھی مہندی

اگرچہ آج گھروں میں تیار کردہ شلک، سوندھی خوشبو سے معطر مہندی کی جگہ کونز والی مہندی نے لے لی ہے یا پھر گلیٹر اور اسٹونز کی مدد سے حنائی ہتھیلیاں سجے سنورنے کی جدید ثقافت پروان چڑھ رہی ہے مگر اب بھی ہمارے تہوار،

وقت نے رسوں ریتوں کا خالص پن لاکھ کدورتوں کی سمیٹ چڑھا دیا ہو، زندگی مصروفیت کے

بہانے خوش رہنے کی رسوں سے دور نہیں ہو سکتی۔ عید منانے کی تابندہ روایتیں آج بھی آرائش و زیبائش کی وجہ سے زندہ ہیں۔ اب تو گردن، کاندھوں اور کہنیوں تک مہندی لگائی جاتی ہے۔ دائروں اور یونڈیوں سے مرصع سرخ سرخ ہتھیلیاں اب خوشنما گل یونوں اور مینا کارپوں، موتی ستارے اور تھیں اسٹونز کیا کچھ نہیں بدل دیا اس سادہ کیس کو جگمگانے اور دل آویز بنانے کے لئے۔ ہمیں عید سعید کے اس موقع پر نظم کے چند حصے یاد آ رہے ہیں۔ آپ بھی پڑھئے۔

”سنہا ہے عید کا چاندان کی راہ نکلتا ہے

خوشی کے وہ قدم خوش نظر کے دیکھتے ہیں

سنہا ہے چوڑیوں سے دل کے تار بچتے ہیں

سنہا ہے ٹھکرو کے نئے ٹھکر کے دیکھتے ہیں
پکارا کھتے ہیں یہ نقل ہے حنا کی صری
جو نقش غور سے نقلی کے پرکے دیکھتے ہیں

مہندی کی مقبولیت کا عالم تو دیکھئے لوگ جتنے بھی ماڈرن ہو جائیں اور کتنے ہی صاحب ثروت، عید تہوار اور شادی بیاہ کی تقریبات مہندی لگائے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتیں۔ اب تو ڈیزائنرز کا دور ہے اور ملک کے تمام بڑے شہروں میں ڈیزائنرز مہندی کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے اگر عید کے تہوار پر ہزاروں ہزار روپوں میں مہندی لگائی جاتی ہے تو شادی بیاہ میں یہی ہند سے دس ہزار روپوں سے بھی تجاوز کر جاتے ہیں تاہم اس کی مقبولیت میں کمی نہیں آنے پائی۔



عید الفطر عالم اسلام کے لئے بیش بہا خوشیوں کی نوید

رضائے الہی کے حصول کے متمنی دن کو روزے رکھتے ہیں، راتوں کو قیام کرتے ہیں، اپنی خطاؤں پر رورور کر اللہ رب العزت کے حضور معافی کے خواستگار ہوتے ہیں اور عید الفطر کے موقع پر اس کی نوازشوں سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔

ہے۔ تہواروں کی گہما گہمی اور روپی مہمان نوازی، کنبہ اور خاندان کے باہمی روادیک کو محکم کرتی ہے اور ایک قدم آگے بڑھیں تو معاشرتی ہم آہنگی کا روپ دھار لیتی ہے۔ ان مواقع پر اگرچہ انواع و اقسام کے کھانے تیار کیے جاتے ہیں لیکن خصوصیت کے ساتھ روایتی کھانوں کا مقام اہم ہے۔ ہماری شاندار روایت میں جہاں لذیذ اراکھانوں کی ایک طویل فہرست شامل

کہ ہمیں عید سعید کی شکل میں اتنی بڑی خوشی ملتی ہے کہ اس کا اندازہ لگانا ممکن نہیں۔ جب رضائے الہی کے حصول کے متمنی دن کو روزے رکھتے ہیں، راتوں کو قیام کرتے ہیں، اپنی خطاؤں پر رورور کر اللہ رب العزت کے حضور معافی کے خواستگار ہوتے ہیں اور عید الفطر کے موقع پر اس کی نوازشوں سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔

یہ خوشی عید الفطر کی شکل میں منائی جاتی ہے۔ روئے زمین کے ہر خطہ میں مسلمان اپنے روایتی انداز اور مذہبی عقیدت سے سرشار پورے جوش و خروش کے ساتھ مناتے ہیں۔ نماز عید سے شروع ہونے والے اس تہوار کی خوشی میں عزیز و اقارب کے ساتھ مبارکباد اور تحائف کے تبادلے پر تکلف ضیافتوں کے سلسلے عید کی خوشیوں میں مزید رنگ بھر دیتے ہیں۔ مصروفیات کتنی ہی کیوں نہ ہوں یہ وہ مواقع ہیں کہ ان کے لئے وقت نکال ہی لیا جاتا

عید الفطر عالم اسلام کے لئے انتہائی اہم اور بیش بہا خوشیوں کی نوید ہوا کرتی ہے۔ قدر دانوں اور خوش بخت عبادت گزاروں کے لئے رمضان المبارک کی ایک ایک ساعت بڑی قدر و قیمت کی حامل ہوتی ہے اور کیوں نہ ہو جہاں نوافل کا اجر فرائض کے برابر اور فرائض کی ادائیگی پر دیکھ تمام برس کی نسبت کئی گنا زیادہ اجر و ثواب کی بادش ہو تو ان کے جانے کا غم کچھ کم نہیں ہوتا۔ لیکن شان کریبی دیکھئے

اس تہوار کی خوشی میں عزیز و اقارب کے ساتھ مبارکباد اور تحائف کے تبادلے پر تکلف ضیافتوں کے سلسلے عید کی خوشیوں میں مزید رنگ بھر دیتے ہیں

ہے وہ ڈالدا کو بھی ماسٹا بھری ایسی روایت کا مقام حاصل ہے جسکی نظیر نہیں ملتی۔ ڈالدا VTF بناتتی ہے پاکستان کا سب سے خوش ترین بناتتی مانا جاتا ہے کوئٹہ شریل سے پاک ایشیائی وٹامن A اور D سے بھر پور ڈالدا VTF بناتتی میں معزز ٹرانس فٹس کی مقدار ایک فیصد سے بھی کم ہوتی ہے جبکہ بازار میں دستیاب عام بناتتی میں اس کا تناسب 20 فیصد یا اس سے زائد بھی ہو سکتا ہے۔

ذروے، بریانی، شامی، کباب، گاجر، سوئی اور دیگر مزیدار طوطہ جات خصوصاً پرائیویٹ کی مخصوص لذت کے لئے بے شمار گھر انوں میں اسے لازم و ملزوم سمجھا جاتا ہے۔ نصف صدی سے زائد عرصے سے اس کی مقرر خوشبو کی بدولت ہمارے باورچی خانے، کھانے اور دسترخوان ہلکے رہے ہیں۔



1% سے کم ڈالدا VTF بناتتی

دوسرے بناتتی

20% سے زیادہ

ٹرانس فٹس کی مقدار

چاند رات ہے

مہندی کا شوق پورا کیجئے
عید کی قوس و قزح مہندی کے سنگ

لہلہاتے آئینے، خوش رنگ لمبوسات، حنائی ہاتھوں میں چوڑیوں کی ٹنگ، چروں پر مسکراہٹوں کی چمک، بچوں کے خوشی سے دھنکے چہرے، ہواؤں میں گونجتی سلام و آداب کی صدائیں، بزرگوں کی دعائیں، زندگی کی چہل پھل، ان سب کو۔ کریں تو عید کی قوس قزح بنتی ہے۔

عید مسلمانوں کا مذہبی تہوار ہے جس کو منانے کی تیاری بھرپور جوش و خروش سے کی جاتی ہے۔ عید کی تیاریاں ہوں اور مہندی نہ ہوا ایسا ممکن ہی نہیں ہے۔ عید تہوار پر ہاتھوں کو مہندی کے تحت سے ڈیزائن اور خوبصورتی سے لگانا ہماری تہذیبی روایات کا قدیم حصہ ہے۔ مہندی کی ہلکی ہلکی بھنی بھنی خوشبو اور کھرا رنگ ہتھیلیوں کو خوبصورت اور پرنکشش بنانے کے علاوہ شخصیت کے نکھار میں بھی اضافے کا باعث بنتا ہے۔ مہندی اب مغربی ممالک میں بھی مقبولیت حاصل کر چکی ہے وہاں مہندی ہاتھوں پر لگانے کے ساتھ ساتھ اس سے عارضی ٹیٹو بھی بنائے جاتے ہیں۔

مہندی لگانا ایک فن

دور جدید میں مہندی نے باقاعدہ آرٹ کی شکل اختیار کر لی ہے اور اس کی اب باقاعدہ تربیت دی جاتی ہے۔ جواب ایک پرکشش پروفیشن کی حیثیت اختیار کر چکا ہے اور سینکڑوں خواتین اس کا روزگار سے منسلک ہیں۔ دور جدید میں مہندی کے ڈیزائن میں نمایاں تبدیلی آئی ہے اب مہندی سے ڈیزائن میں ہتھیلی کا زیادہ تر حصہ خالی رہتا ہے اور ہتھیلی کا سادہ حصہ مہندی کے سرخ رنگ کی آمیزش کے ساتھ زیادہ خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ اسٹائلز کے حوالے سے ان دنوں مارکیٹ میں عربی، حیدر آبادی، کراچی، ترکی، اٹالین، یعنی اور نیلی اسٹائلز ان ہیں۔ ان کے ریٹ عید کے دنوں میں آسمان سے باتیں کرنے لگتے ہیں۔ 50 روپے کے ڈیزائن سے شروع ہو کر 1000 روپے تک چلا جاتا ہے۔ بچیاں اور خواتین ہاتھوں، پیروں اور بازوؤں کے علاوہ گردن اور کمر پر بھی مہندی کے ڈیزائن لگواتی ہیں۔ پاکستان میں اب عربک اور سوڈانی مہندی کے ڈیزائن زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ کچھ ڈیزائن ایسے

ہوتے ہیں جن کی آؤٹ لائن بنا کے گلیٹر سے فلک کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ لڑکیاں اسٹون لگانا بھی پسند کرتی ہیں جو بہت منفرد لگتے ہیں۔

مہندی کے مقبول ترین ڈیزائن

پاکستان، بھارت، سری لنکا، بنگلہ دیش کے علاوہ سعودی عرب، مصر، سوڈان اور دیگر عرب ممالک میں بھی مہندی بہت مقبول ہے۔ مہندی کے مشہور و مقبول ڈیزائن کے بارے میں بات کی جائے تو انڈین مہندی کے ڈیزائنوں کا ذکر ناگزیر ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ مقبول مہندی کے ڈیزائن پاکستانی، بھارتی اور عربی مہندی کے ڈیزائن ہیں۔

عربی ڈیزائن

افریقائی ثقافت سے متاثر عربی مہندی مشرق وسطیٰ میں بہت مقبول ہے اس کا ڈیزائن اور پیرن ڈیزائن پیچیدہ ہے۔ عربی مہندی قدرے موٹی اور زیادہ جگہ گھیرتی ہے۔ اگر ہم عربی ڈیزائن کو غور سے دیکھیں تو ہمیں ان میں کثرت سے تیل بوئے نظر آتے ہیں ہاتھوں پر آگے اور پیچھے اور اسی طرح پیروں پر بھی۔

پاکستانی ڈیزائن

پاکستانی خواتین کی اکثریت بہت زیادہ بھرا ہوا ہاتھ پسند نہیں کرتی، پیروں پر تو شاذ و نادر ہی کوئی لگواتا ہو۔ چھوٹا پھول اور چھوٹی تیل زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ جبکہ حیدر آباد، سندھ میں مہندی کے ڈیزائن تپتے، باریک اور تیل اسٹائل سے لے کر پورے ہاتھ، بازو اور پیروں پر ایک ہی طرح کے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔

بینی ڈیزائن

بینی مہندی قدرے عربی اسٹائل سے ملتی جلتی ہے۔ لڑکیاں اور خواتین پیروں اور ہاتھوں کی پوری کو مہندی سے کور کر لیتی ہیں

اور ہتھیلی کے درمیان میں ایک دائرہ بنایا جاتا ہے۔ اس دائرے کے گرد چھوٹے دائرے یا پھول بنا کر ہتھیلی کو سجایا جاتا ہے بلکہ اسلئے ہاتھ پر بھی ایسا ہی ڈیزائن بنایا جاتا ہے۔ یہ ڈیزائن دنیا کے تقریباً تمام ایشیائی ممالک میں یکساں مقبول ہیں۔

انڈین ڈیزائن

انڈین اکثر بھرے ہوئے ہاتھ پسند کرتے ہیں اور ڈیزائن اس طرح ہوتے ہیں کہ دونوں ہاتھ کھلا کر دیکھیں تو مکمل ڈیزائن سمجھ میں آتا ہے۔ اس کے علاوہ ہاتھوں پر مختلف اسٹائلز بھی پسند کرتے ہیں۔

سوڈانی ڈیزائن

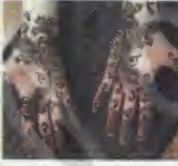
سوڈانی خواتین اکثر بڑے پھول کے ساتھ تیل بوئی پسند کرتی ہیں۔ سوڈانی خواتین انگلیوں پر بھی ڈیزائن بنواتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے ہاتھ بہت خوبصورت نظر آتے ہیں

مصری ڈیزائن

مصری خواتین اکثر تیل بوئی اور چھوٹے پھول پسند کرتی ہیں اور ان کی خاص بات یہ ہے کہ کندھے سے تک مہندی لگواتی ہیں اور پیروں پر بھی گھٹنوں تک مہندی لگواتی ہیں۔

اٹالین ڈیزائن

اٹالین میں چوکور اور گول زاویوں سے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ جو دیکھنے میں نہایت دلکش اور پرکشش نظر آتے ہیں اور دنیا بھر میں پسند کئے جاتے ہیں۔



کھنکھتی چوڑیاں کہتی ہیں عید مبارک!

نزاکت کا احساس لیے ایک قدیم زیور

”نوگرہاؤں“ میں سچے نگینے کے چوکور پتھر لگے ہوتے ہیں۔

موٹی چیر

موٹی چیر چوڑی کو چپا کر کے یا تاروں میں موٹی پرو کر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ

چھانگل بھی چوڑی کی ایک قسم کا نام ہے۔ یہ مختلف دھاتوں سونے، چاندی، تانبے، ہتیل اور لوہے کی چوڑی ہوتی ہے جو کہ کافی چوڑی اور چپٹی ہوتی ہے

چھانگل

چوڑیوں کا شمار خواتین کے قدیم ترین زیورات میں ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں دریافت ہونے والے صدیوں پرانے کھنڈرات سے بھی چوڑیوں کے مختلف نمونے دریافت ہوئے۔ پہلے چوڑیوں کی تیاری کے لیے مٹی، ہاتھی دانت اور لکڑی کا استعمال کیا گیا پھر دیگر دھاتوں کے نگین بننے لگے۔ تاہم سب سے زیادہ شہرت و مقبولیت کاچ کی چوڑیوں کو حاصل ہوئی۔ نزاکت کا احساس لئے بنیادی کاری کے کام سے مزین کاچ کی چوڑیاں سستی ہونے کے علاوہ اپنی مخصوص جھنکار کے باعث خصوصی شہرت کی حامل ہیں۔ کاچ کی چوڑیوں کی صنعت کا مرکز حیدرآباد ہے جہاں اس صنعت سے کم و بیش چار لاکھ افراد منسلک ہیں جو کہ کاچ کی چوڑیوں کو آٹھ مراحل سے گزار کر خواتین کی کلائیوں کی زینت بناتے ہیں۔ عورت کا بناؤ سنگسار تک مکمل نہیں ہوتا جب تک وہ کاچ کی چوڑیاں نہ پہن لے۔ ریسرچ میں شادی شدہ عورت کی زندگی میں کاچ کی چوڑیاں سہاگ کی علامت سمجھی جاتی ہیں۔ روایت ہے کہ مغل شہنشاہ شاہ جہاں نے اپنی ملکہ ممتاز محل کی خواہش پر منفرد چوڑیوں کی تلاش میں حیدرآباد تک کا سفر کیا، جہاں کچھ کارنگروں نے پہلی بار کاچ کی انتہائی نفیس اور خوب صورت چوڑیاں تیار کر کے دربار میں مستقل اپنی جگہ بنائی۔ یوں یہ زیور عوام سے نکل کر خواص میں پہنچ گیا۔ دورِ جدید میں بھی رنگ برنگی نازک کاچ کی چوڑیاں آج بھی خواتین کے پہناوے کا لازمی جز ہے۔ کاچ کی چوڑیوں میں وقت کے ساتھ ساتھ جدت بھی پیدا کی گئی ہے۔ چوڑیوں کی معروف اقسام۔

کڑے

سونے، چاندی، لوہے، ہاتھی دانت وغیرہ کے تیار کیے جاتے ہیں۔ راجھستان اور اندرون سندھ، پنجاب کے علاوہ تھر کی خواتین میں یہ بہت مقبول ہیں۔ یہاں کی خواتین لوہے، ہاتھی دانت، ہڈی، اسٹیل، پلاسٹک کے کام دار نقش و نگار والے متشخص کڑے اپنی پوری کلائیوں اور بازوؤں میں پہنتی ہیں۔

پونچیاں

یہ چھانگل سے مشابہہ چوڑی ہے اور چھانگل کے مقابلے میں نسبتاً چوڑائی میں زیادہ ہوتی ہے۔ کڑے نما اس چوڑی میں سونے، چاندی، تانبے، اسٹیل، کاچ، پلاسٹک وغیرہ کے بڑے بڑے موٹی لگے ہوتے ہیں۔

نوگرہاؤں

چھانگل اور پونچیاں کی طرح چوڑی نہیں بلکہ نہشتا چلی ہوتی ہیں۔

سنگین چیر

سنگین چیر کو بھی ایک اہم مقام حاصل ہے۔ سنگین چیر ایک کٹاؤ دار ابھری ہوئی چوڑی ہے جس پر نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ ان چوڑیوں پر عموماً چوڑی گر ”لہریں“ بڑی چھوٹی یا نقشے اور چوکور نمونے کندہ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ چوڑیوں کی دیگر اقسام میں مختلف دھاتوں کی پٹیا سے تیاری جانے والی چلی چیر بہت مقبول ہے۔

پونچہ
یہ عموماً دہنوں کو پہنایا جاتا ہے۔ جس میں پانچ انگوٹھیاں ہوتی ہیں جوڑیوں کے ذریعے کڑے سے منسلک ہوتی ہیں۔



عید مبارک

عید کا دن ہے، منہ میٹھا کیجئے

مٹھی عید، مٹھی بات کی طرح زندگی میں مٹھاس گھول دیتی ہے۔ پاکستان کے علاوہ دنیا بھر میں جہاں جہاں مسلمان بستے ہیں تمام ہی عید الفطر کو روایتی مذہبی جوش و خروش سے مناتے ہوئے مٹھے پکوانوں کی تیاری کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال کی طرح اس بار بھی اپنے قارئین سے نوجوان اور تجربے کار بیکر اور مٹھائی تیار کرنے والوں کا تعارف پیش کر رہا ہے۔ من کی شہینہ روز محنت سے ہمارے تہواروں اور تقریبات کی شان بڑھ جاتی ہے۔ مٹھوں کی روایت ہو یا مہمانوں کی تواضع کا خیال ہو ہر آن ضرورت رہتی ہے کچھ ایسا مٹھا خود کھانے یا پیش کرنے کو جو ذائقے سے پیشکش تک مختلف ہو

شاہین ملک

حصہ ڈالڈا... کسمی نوز ڈیک اور کپ ایک میکر

جولہ ہور میں خوبصورت کیک، کپ کیکز اور ٹائٹس بناتی ہیں نے اپنا تعارف



یوں کر آیا ”دو سال پہلے جب میں ایک روز کیک کھا رہی تھی تو سوچا اس سے اچھا شاید میں خود بنالوں، تجربہ کرنے میں کیا حرج ہے۔ حالانکہ اس وقت گھر میں ادون بھی نہیں تھا۔ عام طور پر جب آپ کے پاس مکمل سہولتیں نہ ہوں تو آپ اپنے ہاتھ پیر بندھے ہوئے بھروسہ کرتے ہیں لیکن مجھے ایک مرتبہ بھی یہ خیال نہیں آیا کہ ہتھیاروں کے بغیر جنگ کیسے لڑی جاسکے گی۔ میں نے اس کا متبادل طریقہ سوچا اور مانگیر دو ادون میں کیک بک کیا۔ یوں اس تصور کو غلط ثابت کر دیا کہ بیکنگ آپ بغیر کسی ماہر شیف کی تربیت حاصل کئے نہیں کر سکتے اس کے بعد میرے پاس ادون قاتب میں نے جی بھر کے تجربے کئے۔ کامیابی ملنی گئی تو میرے قدم بھی جم گئے۔ میں نے کسی سے رسی تربیت نہیں لی۔ خود ہی کرتے کرتے سیکھا بھی اور کام بھی کیا۔“

آئیڈیل سوشلس اینڈ بیکرز

فیصل آباد کا گھنٹہ گھر اور چوک بازار تو مشہور ہیں لیکن عید سعید اور شادی بیاہ کی تقریبات کے موقعوں پر آج بھی قدیم مٹھائی بنانے والوں کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ ان میں آئیڈیل سوشلس مقامی آبادی میں بے حد معروف سمجھے جاتے ہیں۔ ہم نے دیکھا ہے عید کی نماز پڑھ کر لوٹنے والے آئیڈیل بیکری کا چکر ضرور

اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ مٹھائی خریدیے اور مٹھاس بھرے بے کے دلدادہ ہو جائیے۔

لاہور



لگاتے ہیں۔ عید ثرائی پر گھر کے بنے ہوئے کچوان تو رشتوں میں اضافہ کرتے ہی ہیں یعنی شیر خور مائے بعد برنی اور رس ملائی مہمانوں کو گرویدہ بنائے رکھتی ہے۔ مقبولیت کے اسی عالم کو دیکھتے ہوئے آئیڈیل کی دوسری شاخیں کھل چکی ہیں دراصل کاروبار کے پھیلاؤ کے پس منظر میں ان مٹھائیوں کے معیار اور براڈ کی ساکھ کا بھی عمل دخل ہوتا ہے۔

ڈالڈا

فیصل آباد کے اس مشہور آؤٹ لیٹ کی خاص الخاص پہچان ان کے خستہ نرم اور موسم کے حساب سے پھلوں کے ڈائٹوں والے کیک اور کپ کیکس ہیں۔ یوں تو فیصل آباد شہر سا شہر ہے اور یہ واقفیت کے متوالے ڈی گراؤنڈ چلے جاسکیں تو ڈالڈا بیکرز جانتیں بولتے اس کا واحد سبب ان کی خستہ اور لذیذ پیسٹریز ہیں جن میں خاص گرتا زہ سینڈوچز شامل ہیں۔



فیصل آبادی کی شملہ سوشلس اینڈ بیکرز کے یہاں مٹھائیوں، نمکو اور اسٹیکس کی روایتی بہت ہے۔ یہ آؤٹ لیٹ ہمیں گھیاں والا چوک پر ملتا ہے جس کے ملازمین نہایت شائستہ انداز میں عید مبارک کا کہہ کر

کئی معروف براڈ ڈ کے علاوہ محکم الدین بیکرز کی عید سعید پر مقبولیت اور مصروفیت کا عالم یہ ہوتا ہے کہ ان کے ملازمین شغلوں میں عید منانے کی رخصت لیتے ہیں۔ یہ آؤٹ لیٹ اپنے دیدہ زیب، ذائقہ دار اور لاہور میں کی محبت کے باعث عید کے دو روز تک مسلسل کھلا رہتا ہے اور کم و بیش 13,000 کیک پہلے روز فروخت ہوتے ہیں۔

Rina Kitchenette

ڈی ایچ اے لاہور میں قائم یہ بیکری اپنے فرائل اور کیک بنانے میں شہرت



میں پائے جانے والے ایک ایسے جزو کو تلاش کیا ہے جو جسم میں زیادہ سے زیادہ کیلو گریز کو جلانے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے لہذا وہ اس جزو کو عام پیشی غذاؤں مثلاً مٹھائیوں، کیک اور لے میں شامل کرنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔

اس صحت افزا جزو کا نام ڈی ہائیڈرو کپسی ایٹ (Di Hydrocapsiate) ہے جو کیلےٹکس کی شکل میں امریکہ اور جاپان کو پہلے ہی فروخت کیا جا رہا ہے۔ اب اسے غذا میں شامل کرنے والے جزو کی حیثیت سے کئی مرتبہ استعمال کیا جائے گا۔

معیاری غذاؤں سے متعلق ایک کمپنی نے بتایا کہ جسمانی وزن میں کمی کے

ذائقہ تو عید ثرائی پر چکر رکھنے حافظ کے کسی حلوے کی۔

میٹھی عید پر خواہ مخواہ جی چاہتا ہے نمکین ڈالنے چکھنے کا

کراچی میں Delfrio کنفیٹیشنری آئٹمز کے لئے شہرت رکھتا تھا مگر اب



یہاں پزا، سیٹھ وچڑ اور پاستا بھی دستیاب ہوتا ہے۔ اب تک آپ نے ان کے ریڈ ویلویٹ، چیچ، اسٹراپیری کیک اور پائی ثرائی کئے ہوں گے مگر اب پزا Penne Arrabiata اور Peribites بھی عید ثرائی کی زینت بن سکتے ہیں۔

کیک اور مٹھائیاں بے خوف ہو کر کھائیے
آپ موٹے نہیں ہونے والے

غذائی اشیاء بنانے والے ماہرین کہتے ہیں کہ اب ایسی مٹھائیاں اور کیک تیار



کئے جا رہے ہیں جن کے کھانے سے آپ کے وزن میں اضافے کے بجائے کمی ہو سکتی ہے۔ ان کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے خاص قسم کی کالی مرچ

رکھی ہے۔ لہذا شکوہ اور ان کی والدہ پر مشتمل اسٹاف لاہور کی بڑی کثیر آبادی کو اپنی رنگارنگ اور ذائقہ دار اشیاء سے معترف کئے ہوئے ہیں۔ عید ثرائی کے ذائقوں میں ٹرائل کی قیمت آکر 1800 روپے ہو تو اس کے پہلے نوالے ہی سے قیمت وصول ہو جاتی ہے۔

اب سو فیائے کرام کے خاص مقام ملتان چلے

یہاں سوہن حلوے کی سوغدھی سی خوشبو بھی عید مبارک جتنی ہے۔



یوں تو اس شہر میں یونائیٹڈ بیکری کے علاوہ گورے بیکرز اور متعدد مٹھائی تیار کرنے والے ہنر کار موجود ہیں لیکن جو بات حافظ کے ملتان حلوؤں کی ہے وہ کہیں کسی اور ڈالٹے میں کہاں ملتی ہے۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ اندرون پاکستان شہرین میں سفر کرنے والوں ہی کو ملتان حلوے کی چاہ ہوتی ہے اور یہی وہ مقامی سوغات ہے جسے ہم اپنے پیاروں کو بھی جان سے دیا کرتے ہیں لیکن نہیں حافظ نے حلوؤں کے کئی ڈالٹے متعارف کرائے ہیں ان میں سوہن بادامی، زعفرانی کا جو، پستے کا حلوہ اور فروٹی حلوہ شامل ہے۔ اس کے علاوہ کئی میکس میں بھی یہ تمام ڈالٹے دستیاب ہیں۔

حافظ حبیب الرحمن اور حافظ احمد دین کا تعلق قرآن مجید کے اساتذہ کرام میں ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ حافظ احمد دین اپنے طلباء کو قرآن پاک کا سبق دیتے ہوئے حوصلہ افزائی کے طور پر مختلف حلوے بنا کر کھلاتے تھے۔ انہوں نے حلوے کی صنعت کے قیام کا بھی سوچا بھی نہ تھا مگر تجربے کرتے کرتے وہ تجارتی بنیادوں پر یہی کام کرنے لگے۔ دینی مدرسہ تو اپنی جگہ آج بھی موجود ہے اور کہا جاتا ہے کہ یہاں آج بھی قرآن پاک حفظ کرنے اور سپارہ ختم کرنے والے طلباء کو حوصلہ افزائی کے طور پر حلوؤں ہی کی ٹریٹ دی جاتی ہے۔ کیا خیال ہے اس بار عید سعید پر ہو جائے کچھ سا منفرد سا مٹھا



لئے کھانے والی جن اشیاء میں اس جزو کو شامل کیا جائے گا ان میں بیکری کی مصنوعات، مشروبات، مٹھائیاں اور دلچسپے شامل ہیں۔ مرچ کے یہ خاص جزو کچسی نامزد نامی کیمیائی مرکبات کیلو گریز جلانے میں بھی جسم کی مدد کرتے ہیں اور نظام ہضم کو تقویت دیتے ہیں۔ مرچ کی اس خاص قسم کو CH-19 سویٹ کہتے ہیں۔ مرچوں کی دوسری اقسام میں پائے جانے والے اجزاء کے برعکس اس مرچ میں تیزی اور جلن بالکل نہیں ہوتی۔ یہ کیلو گریز کو جلانے میں مدد کرتا ہے، یوں جسمانی وزن میں کمی ہو جاتی ہے۔



ترکی اور برونائی دارالاسلام کی عیدوں کا احوال

رمضان المبارک کا آخری عشرہ بے حد معصومیت کا ہوتا ہے۔ رات بھر بازار کھلے رہتے ہیں لوگ نماز عشاء اور عبادات کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ خریداری بھی کرتے ہیں، چند ایک مارکیٹوں میں جن میں ترکی کی استقبال اسٹریٹ شامل ہے نماز ادا کرنے کی جگہیں بتائی گئی ہیں۔ ترکی زبان میں عید کا Bayram کہتے ہیں۔ اس روز اور اس سے اگلے روز نک سرکاری چھٹی رہتی ہے۔ نئی ادارے بھی سرکاری قوانین کی پیروی کرتے ہیں۔ جگہ جگہ دکانوں پر ”پٹی پیرم“ کے تیز رنگے جاتے ہیں۔ چاند رات کی رونقیں بھی خوب ہوتی ہیں لڑکیاں اور خواتین اپنے ہاتھوں کو منہدی کے خوبصورت ڈیزائنوں سے سجاتی ہیں۔ عید کی علی الصبح گھروں کی صفائی کر کے لوگ مساجد کا رخ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ چاند رات ہی کو فطران ادا کر دیتے ہیں اور کچھ نماز عید سے پہلے مساجد کے گرد مچھ ہونے والے غرباء کو فطران ادا کر دیتے ہیں۔ ترکی کی خواتین اور مرد عیدین کے موقع پر دوستوں اور عزیزوں کی ضیافت تو کرتے ہیں مگر بطور خاص پودوں کی دیکھ بھال بھی کرتے ہیں انہیں تین وقت باقاعدگی سے پانی دیتے اور ان کی نگہداشت کرتے ہیں۔ ان دنوں میں مساجد کی رونقیں بڑھ جاتی ہیں۔ اس موقع پر سیاحوں کی بڑی تعداد شہر میں نظر آتی ہے جن کا تعلق مغربی ممالک سے ہوتا ہے۔ اگر سردیوں میں عید آئے تو درجہ حرارت کم از کم 4 اور زیادہ سے زیادہ 9 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ اس موسم کی عید پر بھی بے حد انجوائے کیا جاتا ہے اور لوگ خانوں میں دیکے پیٹھے رہتے ہیں۔ ترکی کے گھروں میں جہاں عید کی رونقیں موجزن ہوتی ہیں۔ اسی طرح فوڈ اسٹریٹ پر خاصی جمگھاٹ نظر آتی ہے۔ گھروں سے

ہر گھر میں بچوں کیلئے تحائف ضرور بھیجے جاتے ہیں اور تحائف کے ساتھ عید کی
کے لافوں کی بہار نظر آتی ہے۔ پڑوسی ایک دوسرے کو کینڈی اور ڈیٹا
کے تھکے بھیجتے ہیں اور ایک دوسری میں رنگین لاف رکھنا نہیں بھولتے۔ بعض
گھرانوں میں قریبی رشتہ داروں کو کھل کے پاؤچ میں میدہ اور پیسے رکھ
کر دیتے اور بزرگ خواتین کے ہاتھ پر بوسہ دینے کا تہذیبی اور اخلاقی
رواج بھی ہے۔ شام کو یہ لوگ تھیز دیکھنے جاتے ہیں۔ ڈرامہ اور موسیقی کی
محفلوں میں جاتے ہیں اور خاص کر شہزادہ تھیز دیکھنے کی روایت تازہ کرتے
ہے۔ ترکی ہائندہ سادہ لباس پہنتے ہیں لیکن ان کے سوتیلبوسات بھی اعلیٰ
مٹیرل کے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ بروکڈ کے میٹرل کے ساتھ بھی سوتی
کپڑے کا ایلک ورک پسند کرتے ہیں۔ بلاشبہ یہ اختراع دیکھنے میں بہت
خصوصیت نظر آتی ہے۔



عید سعید اور برونائی دارالسلام

یہاں سلطان عوام سے عید ملنے کے لئے دربار سجاتے ہیں

واحد اسلامی ریاست جس کے سلطان (سربراہ مملکت) براہ راست عوام سے عید ملنے ہیں جبکہ دنیا بھر کے اکابرین سیکورٹی کے خدشات کے پیش نظر حکومتی اور چند ایک معزز شہریوں تک میل ملاقات کو محدود رکھتے ہیں۔ لیکن برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ تمام دن لوگوں سے عید ملنے ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عید یاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں۔ یہ رنگ رنگ محفل پورے دن بج رہی ہوتی ہے۔ تاہم کئی سرکاری کارگزاری حائل نہ ہو رہی ہو۔ سلطان اس روز لوگوں کی شکایات اور اداروں کے نظام بہتر بنانے کے لئے عوامی مشاورت بھی کرتے ہیں اور خاصے نظم و ضبط کے ساتھ عوام اپنے محبوب سلطان سے ملنے ملاتے ہیں اور کیوں نہ ہو وہ ان کی عوامی شخصیت ہے، جس نے قومی اداروں کے استحکام کے لئے ایسی سنجیدہ کوششیں کی ہیں جن کی بدولت اسے اپنی جان کی فکر نہیں کرنا پڑتی۔ شہر میں آتش بازی کے مظاہرے

برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ تمام دن لوگوں سے عید ملنے ہیں، حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عید یاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں

ہوتے ہیں اور مشائیوں کی متنوع شکلیں دکانوں پر شائقین کی منتظر نظر آتی ہیں۔ بھلا وہ یہاں کی معروف مشائی نہیں لیکن عید کے موقع پر دستیاب ہوتی ہے۔ بیشتر لوگ ایک ہی تھلے میں دینا اور لینا پسند کرتے ہیں۔ انڈونیشیاس بھی عید کی تحمیں روحانیت بھرے احساس کی بشارت لے کر آتی ہیں۔ فضا میں گنبد سے گونجتی ہیں اور لوگ بے درپے تیزی سے مساجد اور عید گاہوں کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔ یہاں بھی روایتی عرب یکوٹوں کے



ساتھ ساتھ مخصوص Lapis Legit تہہ در تہہ کریم، میوڈ، بھجوروں اور موسمی پھلوں کے تراشوں سے بنا ہوا ایک تواضع کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ مٹھا قبوہ پورے عرب میں پیش کرنے کی روایت ہے۔ اسے پیش کرتے وقت میزبان شکر کی گلایاں علیحدہ سے پیش کرتے ہیں۔ بزرگوں کو عید ملنے جانا، تحائف کی تقسیم کرنا، ملازموں کو مرہم بٹھا کر مٹھاں کھانا اور عید کے روز بھی پانچوں وقتوں کی نمازیں ادا کرنا یہ اہل عرب کی زندہ ثقافت ہے۔ عید کے روز ملازمن کی خاطر تواضع کرنے کے بعد انہیں چھٹی دے دی جاتی ہے اور ہر کوئی تین روز رجب کے عید مناتا ہے۔ عید ملنے ملانے میں بھی سرمایہ دار اور تنخواہ دار کا قصور نقش نظر نہیں رکھا جاتا۔

عرب ممالک میں چاند رات کے اہتمام کا رومانوی تصور نہیں جو کہ برصغیر ہندوپاک میں نظر آتا ہے لیکن گھروں کی صفایاں، نئے فرنیچر کی خریداریاں یا پرانے فرنیچر پر پالش کرنے اور نئی اشیاء خریدنے کا تصور پہلے سے کہیں بڑھ چکا ہے۔

زکوٰۃ، خیرات اور فطرانہ ادا کرتے ہوئے عید گاہوں کا رخ کیا جاتا ہے۔ لوگ بڑی مساجد میں جانا چاہتے ہیں اور کئی میل دور گاڑیاں پارک کر کے پیدل چلنا پسند کرتے ہیں۔

نئے ملبوسات پہننے کا رواج یہاں بھی عید کا اہم کچھ ہے اور پوری دنیا کے مسلمان جس طرح اپنے بچوں، بزرگوں اور عزیزوں کو عیدیاں دیتے ہیں یہاں بھی اسی طرح جوش و خروش نظر آتا ہے اس کے علاوہ ہرے رنگ کے پر عید لٹافوں میں عیدیاں دینے کا رواج ہے۔ یہ ہر رنگ کسی بھی شیڈ اور ڈیزائن کا ہو سکتا ہے مگر اس پر مساجد کی تصاویر نقش کی جاتی ہیں۔

عید کا ڈیزائن گھر سے باہر کرنے کا رواج عام ہو چکا ہے لیکن ناشتوں کی تواضع گھری پر کی جاتی ہے۔



گرمیوں کے ملبوسات کتنے انوکھے تو کیوں ناگلوں میں رنگ بھر دیں

آپ نے بار بار وہ غزل سنی ہوگی

گلوں میں رنگ بھرے بادلوں بہار چلے

چلے بھی آؤ کہ گلشن کا کاروبار چلے

یہ غزل ہمیں یوں بھی یاد آئی کہ موسم گرما میں آنے والی عید پر شاذ و نادر ہی کوئی بھاری جوڑے پہنے گا۔ دن میں اسٹائلش سے سوئی کپڑے پہنے جائیں گے لیکن شام گئے اور رات کی تقریبات مثلاً عید ڈنر اور عید ملن پارٹیوں میں ہم ترنچھا پھولدار ملبوسات، پرسز، جیولری حتیٰ کہ جوڑوں پر بھی خوشگوار تاثیر والے پرنٹ دیکھنا پسند کرتے ہیں۔

پھولدار آرائشی اشیاء

اس عید پر آپ سنور نے جاری ہیں تو ریشمی ملبوسات کو ڈیزائن کے لئے اٹھار کئے۔ لٹچ پرچکن، براؤڈ ڈالان یا کشیدہ کاری سے لیس سوئی ملبوسات کا انتخاب کر لیجئے۔ گرمیوں کی عید بھی پر جوش انداز میں منائی جاسکتی ہے۔ اگر آپ ہلکے ہلکے ملبوسات اور کھلتے ہوئے خوشنما اور دل آویز رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں تو واقعی دیدہ زیب اور ممتاز نظر آسکیں گی۔

فلورل پرنٹس

یہ پھولدار کپڑے شیفون اور چار جٹ میں بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ ذرا تصور کیجئے کہ آپ نے گراٹک آرٹ میں یا سادہ اسٹینسل ورک میں پھولدار کپڑا پہن رکھا ہو یا کچھ لے رکھا ہو تو تازہ پھولوں جیسی تروتازہ اور جواں تر نظر آئیں گی۔

پھولدار پرنٹس کے لئے آپ کو عمر کی قید نہیں بھٹکتی پڑے گی یعنی اگر آپ چالیس کے سن میں ہیں یا بیس سے تیس برس کی عمر کے درمیان، ہر

خاتون پر یہ پرنٹس بیچتے ہیں۔

آپ کے گلے، گلچر، اسٹینٹنٹ جیولری، جوتے، بروچ اور جوتے بھی فلورل پرنٹس کے ہو سکتے ہیں۔ کانوں کے آویزے بھی فلورل آرٹ کے ہو سکتے ہیں۔

احتیاط لازم ہے

جس طرح ہم متوازن غذا استعمال کر کے صحت مند طرز زندگی کی بنیاد رکھتے ہیں۔ تیار یوں سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کرتے ہیں اسی طرح ہر موسم کی شدت سے تحفظ کے لئے لباس، میک اپ، زیورات اور جوتوں کے انتخاب میں بھی تبدیلیاں لاتے ہیں۔ تانکھوں، مریمے، جھل یا شہلی جیسے کپڑے ہم گرمیوں میں استعمال کریں تو جلدی امراض کا شکار ہو جائیں گے اور اگر موسم سرما میں لان پٹنی جائے گی تو بھی سرد ہواؤں سے بیمار ہونے کا خدشہ بڑھ جائے گا۔ موسم گرما میں جانوروں کی شبیہوں والے پرنٹس خواتین میں پسند نہیں کئے جاتے جبکہ فلورل پرنٹس ہر موسم میں لکھوں کو بھلے لگتے ہیں۔ ایران اور افغانستان سے در آمد شدہ ایک کپڑا المانی لان بھی پھان تاجروں کی دکانوں پر مل رہا ہے۔ ان کپڑوں کا عرض سوا میٹر ہوتا ہے۔ آپ چاہیں تو Pant Palazzo کا کپڑا قدرے موٹی کائن کا بھی بنوا سکتی ہیں۔ ان میں گہرے اور ہلکے برشید کے پرنٹس موجود ہیں یہ لمبی سردیوں اور شدید گرمیوں میں بغیر کارڈ میکز کے پہنے جاسکتے ہیں۔

پھول براجمان ہیں ہر جگہ

فلورل پرنٹس اب ملبوسات کے علاوہ ہینڈ بنس، سن گلاسز، پاؤ پز، کلچر کے ساتھ ساتھ جوتوں پر بھی دستیاب ہیں۔ آپ کے زیر استعمال پھوٹی پھوٹی کئی اشیاء پھولوں کی زبان میں محبت، خوشبو، بھائی چارے اور امن کا پرچار کرتی بہت بھلی لگتی ہیں۔ عید تو آتی ہی دلوں کے رنگ اور شگے دور کرنے کے لئے ہے۔ جہاں آپ پھولوں کے بو کے خچے کے طور پر دیتی ہیں وہیں ایسی آرائشی اشیاء بھی گفٹ کر سکتی ہیں اور چاہیں تو اپنے لئے خریداری کر سکتی ہیں۔

کانوں کے آویزوں میں دھڑکتا ہے کسی کا دل

عید سعید نام ہے محبت کے اظہار کا، اگر آپ جیولری

کی دکان پر روایتی جھمکوں یا بالیوں سے بہت کر کچھ منفرد سائز اور فریما چاہتی ہیں تو پہلے وڈو شاپنگ کر لیں۔ آپ کو یہاں ہر رنگ اور مختلف سائز کے پھولوں کی شاپت لئے ایسے پٹرن مل جائیں گے جو آپ کے جوڑوں کے ساتھ بیچ ہو رہے ہوں گے۔



صبح و شام چسکتی د مکتی جلد اصل میں رو عسنی ہے

اسے کیسے شائن فیری کر سکتے ہیں

چسکتی جلد کی چمک دیکھ دراصل روغنیات خارج ہونے کی وجہ سے دکھائی دیتی ہے۔ اسے پسینے سے بھی تعبیر نہیں کیا جانا چاہئے اور تاہی یہ کوئی جلدی بیماری ہے۔ ماہرین حسن کہتے ہیں کہ کچھ جلد خاص کر گرمیوں کے موسم میں دھکی ہوئی نظر آتی ہے لیکن اسے شائن فیری کیا جاسکتا ہے ذیل میں ہم کچھ ایسے آزمودہ ٹپس دے رہے ہیں جن کی مدد سے بہت سی بہنوں کی مشکلات میں کمی ہوگی۔

صفائی بہترین حل ہے

بازار میں ایسے آئل فری ایجنٹی واش کریم گلیسرز موجود ہیں۔ آپ کے صابن میں Salicylic Acid موجود ہو تو مسامات کی گہرائی تک صفائی ممکن ہے۔ یہ گلیسرز جلد کو شفاف اور روغن سے مبرا ظاہر کرتے ہیں۔

سن بلاک استعمال کرنے میں کفایت شعاری نا کریں

ہر روز ایک چائے کے چمچ کے برابر مقدار میں سن بلاک لازمی استعمال کیجئے۔ حیرت انگیز حد تک چہرے کے اضافی روغن پر قابو پانا ممکن ہو جائے گا۔ صبح کے وقت مسجر انڈر استعمال نا کریں۔ معدنیات پر مشتمل سن بلاک استعمال کیا جانا بہتر اس لئے بھی ہے کیونکہ یہ جلد سے خارج ہونے والے زنک یا titanium dioxide کو جذب کر لیتا ہے۔ یوں ہماری جلد مانتی نظر آتی ہے اور روغن نکلا ہوا محسوس نہیں ہوتا۔

ضرورت ہو تو فاؤنڈیشن استعمال کیجئے

یہ بات سمجھئے کہ فاؤنڈیشن گرمیوں میں ہماری پن کا تار دے گا یا اسے لگانے سے گرمی کی شدت کا احساس بڑھ جائے گا۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ فاؤنڈیشن ہمارے مساموں میں جا کر پگھلتا ہے جس سے روغن پیدا ہوتا ہے۔ ایسی لائف فاؤنڈیشن جو جلد پر ڈھال کا کام دیتی ہے ضرور استعمال کی جاسکتی ہے یا پھر ہم سٹرل پاؤڈر فاؤنڈیشن کو اسٹیک کی مدد سے لگا کر چہرے کی اضافی روغنیات ختم کر سکتے ہیں۔

اپنی طرز غذا کے معیار کو جانچئے

بہت کم لوگ مصالحے دار غذاؤں کو ترک کرتے ہیں۔ نمک اور مصالحوں کی

ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ کوئی موٹھراؤز یا کریم ناک پر لگانا کی جائے۔

پاؤڈر پف نہیں بلاٹ کیا کیجئے

اگر آپ جلد کے روغن کو ختم کرنے کے لئے پاؤڈر پف کا استعمال کرتی ہیں تو غلط کرتی ہیں اس طرح جلد آلودہ ہو جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ بلاٹنگ پیپر کی مدد سے جلد کو صاف کر لیں جو اضافی روغن کو جذب کر لے لیکن اسے بھی ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا مفید نہیں۔ تاہم دونوں اشیاء کے انتخاب میں جمالیاتی خوبصورتی سے کہیں بڑھ کر سائنسی اصولوں پر توجہ دینا ضروری ہے۔

عمیدوزنر میں شرکت کرنا ہے تو کیسا میک اپ سوٹ کرے گا؟

گرمیوں کے موسم میں میک اپ کے ٹپس سمجھا دل جاتے ہیں۔ عید پر آپ دن بھر عبادات کی ادائیگی اور گھر بیٹھ کام کاج کی مصروفیت رہتی ہے۔ لچا ڈز کیلئے کہیں مدعو ہیں تو دل چاہتا ہے کہ ڈرافٹنگ نظر آئیں۔ اس لئے فیشن کرنا اور جلد کی مناسبت سے ماسک لگانا چاہئے۔ جلد کی گہرائی تک صفائی جو چاہیگی تو آپ کی رنگت کلی نظر آئے گی۔ اس کے بعد فاؤنڈیشن لگانا کرنا ٹیل میک اپ کریں۔ اپ اسٹک پرس میں رکھ لیں اور روزہ کھانے کے بعد لگائیں تاکہ روزہ مکروہ نا ہونے پائے۔ کاٹل کی یا ریکی کیلیر آپ کی سادہ اور باوقار شخصیت کی تابانی بڑھادے گی۔ چیلری کا انتخاب اپنے لباس کی مناسبت سے کر سکتی ہیں مگر جو بھی پائیں وہ سب آپ پر چھتا۔

تیزی سے ڈالنے کا تصور ملا دیتے ہیں جبکہ یہ کھانے بلڈ پریشر میں اضافہ کرتے ہیں۔ ہماری جلد کو بھی ان تیز مصالحہ دار غذاؤں سے نقصان پہنچتا ہے۔ اپنی عادتوں کو تھوڑا سا بدل کر سادہ غذا استعمال کی جائے تو پورے جسم میں اعتدال آتا ہے اور اگر آپ اپنی عادتوں کو نہیں بدل سکتے تو سادہ سلاک روزانہ استعمال کیجئے۔ خاص کر گاجر، پالک، سلاک، کچھیرے، مولی، چنندر، لیوں نمبوڑ کر کھایا کیجئے پھر دیکھئے چہرے کی تابانی کی بھی برقرار رہے گی اور وٹامن-A کی طاقت سے چہرے کے خدو خدوں سے کم سے کم مقدار میں روغن خارج ہوگا۔

فیصل ضرور کر لیا کیجئے

اگر بجٹ اجازت نہیں دیتا تو گھری پر فیشن کر لیا کیجئے۔ فیس اسکرپ گھری میں رکھئے۔ گھر سے باہر یا باہر سے گھر لوٹ کر اسکرپنگ کو معمول بنائیں۔ فیس واش سے چہرہ دھویئے۔ ملٹی میٹی کا ماسک لگائیے کیونکہ یہ ماسک قدرتی طور پر Salicylic Acid پر مشتمل ہے یہ مخصوص مدت تک جلد کی روغن پیداوار کو کنٹرول کر دیتا ہے۔

آپ کے لئے گھریلے میٹھی بھی موزوں رہیں گے لیکن چہرے کی جلد کو بری طرح رگڑنے سے احتیاط رہتے کی ضرورت ہے۔

آپ کی ٹائمٹ کریم کے اجزاء میں کیا کچھ شامل ہے؟

آپ اپنے معمولات کے مطابق رات کو سونے سے قبل ٹائمٹ کریم ضرور لگائیے تاہم اس کے اجزاء میں glycolic acid کے علاوہ pore shrinking caffeine شامل ہونا اہمیت رکھتا ہے۔ یہ جزو مہاسوں کی سوزش میں کمی کرتا ہے۔ اکثر روغن جلد کے اثرات ناک کی جلد پر نمایاں ہوتے

میک اپ میں سب سے مشکل مرحلہ آنکھوں کا میک اپ ہوتا ہے۔ کاہل کی پتلی کی لکیر پورے چہرے کی تہ و تاب میں اضافہ کر دیتی ہے اور اگر یہی کاہل پھیل چکا ہو تو یہی آنکھیں بد وضع دکھائی دیتی ہیں۔

آئی لائز کا درست استعمال کیا جائے اور آنکھوں کی مناسبت سے اسے لگایا جائے تو چہرے کی دکھائی اور ڈرامائیت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے انتخاب میں بھی اپنی جلد کی رنگت کی مناسبت کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایسا آئی لائز جو موسم کے اعتبار سے درست کام کرے، بازار میں ہمیں فیضل اور کریم کے ساتھ ساتھ مائع حالت میں بھی ملے جاتے ہیں۔ ذیل میں ہم علیحدہ علیحدہ قسم کے بارے میں معلومات درج کر رہے ہیں دیکھئے تو آپ کے لئے کونسا بہتر ہے گا۔

بعض میٹریل لائز بہت سخت اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی جلد چونکہ نرم، نازک اور حساس ہوتی ہے اس لئے اگے لگانے میں دشواری پیش آتی ہے۔ آپ ایسی میٹریل کا انتخاب کریں جو بہت زیادہ یکساں یا سخت نہ ہو۔ بہت جلد ٹوٹ بھی نہ جائے اور آسانی سے لائن بناسکے۔ یہ ہر موسم میں کارآمد ہوتی ہے۔

پکوں کی کبیر سے شروع کریں اور اسموکی تاڑ دینے کے لئے لائٹرز کا استعمال کریں۔ مینسل کی لائن کو خیرہ خصوصیت اور بہتر کرنے کے لئے دائرہ پروف لائن کا انتخاب کریں لیکن خیال رہے کہ پکوں کی زیریں لائن کو بنانے کے لئے مینسل بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ زیریں پکوں کی لائن بنانے کے لئے اسے ہلکے ہاتھوں سے کا کیونکہ بہت گاڑھی مینسل غیر فطری اور بھاری سا تاڑ پیدا کرتی ہے۔

چکنی پکوں والی خواتین جن کی آنکھوں میں کا جل پھیلتا ہے وہ زیادہ سوئی
ہینسل کا انتخاب نہ کریں۔

مختلف قسم کے آبی لائنز زیادہ تر وائر پروف ہوتے ہیں یہ کچنی پکڑوں والی خواتین کے لئے بہتر انتخاب ہو سکتے ہیں اور اگر نمی کے باعث آبی لائنز پھیل جاتا ہو تب بھی یہی وائر پروف بہتر رہتے ہیں۔

انٹر کا انتخاب آنکھوں کی ساخت اور پچکوں کی اقسام کو مد نظر رکھ کر کریں۔
کچھ پچکوں کی لائن سٹیکل ہوتی ہے جبکہ کچھ کی تھنی ہوتی ہے۔ لائن کو پچکوں کی
لائن کے قریب رکھ کر نفاست سے لگایا جاسکتا ہے۔ یہ کم از کم چھ تھنی تک
درست حالت میں رہتا ہے۔ گرمی ہو یا پانی کا استعمال کیا جائے تو بھی خراب
نہیں ہوتا۔

آج کل مسکارے مختلف رنگوں میں بھی دستیاب ہیں جن میں گلابی سے

گرے تک شامل ہیں۔ ان متعدد رنگوں پر مشتمل کرمی آئی آنسز کو آئی شیفڈ کا متبادل جزو کہہ سکتے ہیں۔ انہیں جو ان لڑکیاں اپنی تقریبات میں استعمال کرتی ہیں اور ماڈلنگ میں بھی اسے خاص اہمیت دی جاتی ہے۔ یہ پروفیشنل میک اپ آرٹسٹ استعمال کرتے ہیں یہ کرمی آئی آنسز جگر کے مقابلے میں زیادہ گاڑھا اور بھاری تصور کیا جاتا ہے۔ تاہم آنکھوں کی ڈرامائی لک بہترین انداز میں کرتا ہے۔

اگر آپ سادگی پسند ہیں تب بھی سیاہ اور براؤن لائٹز آپ پرسوٹ کریں گے۔ اسے نفاس کے مقابلے میں کیری لائٹز نہ تو جھڑتا ہے نہ پھیلا ہوتا ہے نہ مومی بلکہ بہت چمکدار اور آنکھوں کے سحر انگیز کیفیت ظاہر کرتا ہے۔

یہ لائنز آپ کو نیوب کی شکل میں ملتا ہے جیسا کہ مکارا ہوتا ہے۔ اسے برش کی مدد سے لگایا جاتا ہے۔ اسے لگانے کا درست طریقہ یہ ہے کہ برش کی نوک کو پکلیوں کی لائن پر رکھ کر ہلکی سے لگائیے تو یہ باریک سا خطا بھینچنے کا اور اگر گھومنا چاہتی ہوں تو برش پر ہلکا سا دائرو ڈالنے سے تیکر موٹی ہو سکتی ہے آج کل یہ Pen کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

یہ بہت گاڑھا آئی لائٹر ہوتا ہے۔ ایسے لائٹر فوم کو جینسل کی طرح کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

آئی لائسز کی دنیا میں اس نووارد کو بہترین تصور کیا جانے لگا ہے کیونکہ اس کے ذریعے بہت عمدہ، چمکدار اور موٹی لائن بنائی جاسکتی ہے۔

• اسے مسکا را سے پہلے اور آئی شیڈولگانے کے بعد لگائیں۔

• دونوں آنکھوں پر یکساں انداز سے لائنز لگائیں گی تو بہت گاڑھا نظر آئے گا۔ لہذا دونوں آنکھوں کو ایک جیسا نہ بنائیں۔

- اگر اوپر چپکوں پر مائع یعنی لیکیڈ لائسٹر لگائیں اور زیریں چپکوں پر پینٹل استعمال کریں تو بہتر رہے گا۔
- جیل آئی لائسٹر اوپری اور زیریں دونوں چپکوں کے لئے مفید رہتا ہے اور دیر پا ہوتا ہے۔
- کبھی کسی دوسرے کا استعمال شدہ برش یا لائسٹر استعمال نہ کریں۔
- کوشش کریں کہ Sweat Proof آئی لائسٹر لیا جائے۔
- اگر پینٹل استعمال کرتے ہیں تو نوک کو زیادہ نوکلیا نہ کریں۔



سرستی بالوں کو رنگنا ایک آرٹ

انہیں صحت مند اور چمکدار رکھنا بھی آرٹ

بالوں کی جڑوں کا رنگ بدلتا، بالوں کا گرے ہو جانا عمر اور صحت کے مسائل کی ایسی کہانی ہے جو ہر خاتون کو اپنی گرفت میں لیتی ہے۔ کچھ خواتین کی صحت خراب ہو تو بالوں کی رنگت بہت جلد متاثر ہوتی ہے۔ حالانکہ یہ عمر رسیدہ نہیں ہوتیں، مگر تاثر ایسا ہی ملتا ہے۔ بعض خواتین کی مجبوری یہی ہوتی ہے کہ بال رنگے جائیں تاکہ وقت سے پہلے بوڑھی نہ نظر آئیں۔

بہتوں اور ساتویں مہینے کے گلتے ہی خاص احتیاطی تدابیر اختیار کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔

ہیر ڈائی، چمڑے کی مصنوعات اور بعض دفعہ ٹیکسٹائل میں بھی ایک خاص جڑ PPD یا Para Phenylenediamine جو اپنی رنگت میں تاریخی ہوتا



سن یا اس سے تھوڑا زما خواتین ان کی بیانی اجزاء کو استعمال کرتے ہوئے تھائی رائیڈ غدد اور کولہ سٹروں کی بے قاعدگی میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ اس لئے انہیں ان کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

بعض خواتین میں دوسرے جراثیم اور سیرم کے علاوہ کسی پروفیشنل پیمیشن سے پرورش یافتہ لے لیا کریں۔ ایسے بالوں کو اچھے شیپو سے دھونا اور کنڈیشنر کا استعمال بے حد ضروری ہے۔

ہے، میلائن کے مالک پٹر کے ساتھ کیمیائی عمل سے گزر کر اپنا علیحدہ رنگ ظاہر کرتا ہے۔ یہ PPD کون مہندی میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ دراصل کبھی سے دوسری جڑ کا محرک، اگر یہ جلد کو موافق نہ آ رہا ہو تو ڈائی کے دورانیے کو 45 منٹ تک برقرار رکھنے کے بجائے اسے مختصر کر دینا چاہئے۔ ڈائی کو شیپو کریں

ان کیمیائی عناصر کی بڑا قدر تیز ہوتی ہے کہ بسا اوقات معدے میں تیز ابیت ہونے لگتی ہے اور کبھی تے بھی ہو جاتی ہے

تو اسے فوری طور پر صاف کریں۔

ہیر ڈائی یا مہندی ایک دوسرے کے متبادل ذرائع نہیں، مگر سمجھے تو جاتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا اوائل عمر میں جب دو چار جڑیں سرستی ہونے لگتی ہیں تو اکثر خواتین مہندی لگانا شروع کر دیتی ہیں۔

مہندی کے نقصانات پر ہماری قوت نہیں جاری۔ آزمائش کو شرط نہ تصور کر لیا کریں بلکہ ہیر اسٹاکسٹ سے مشورہ کریں وہ کبھی بھی سرستی بالوں کا یہ جل جو نہیں کریں گے۔ کیونکہ مہندی بالوں کو سفید کرتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ باقوا مینا سے پاک ہیر ڈائی استعمال کئے جائیں یا پھر ایسے ڈائیز کہ جن میں وہی نیل آئل شامل کیا گیا ہو۔ یہ عناصر کم سے کم نقصان دہ ہوتے ہیں۔

حاملہ خواتین کو بال رنگنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ خاص کر حمل کے ابتدائی

ہیر ڈائی کرنا ہرگز معیوب بات نہیں۔ اگر آپ زندہ دلی سے زندگی کے نئے دور میں داخل ہوں تو یہ بات صحت مندانہ فکری عکاسی کرتی ہے۔

ہیر اسٹاکسٹ کہتے ہیں کہ پہلی بار ہی غلط ڈائی کا انتخاب صحت کی تباہی کا سبب بن سکتا ہے۔ اور اس کی سنگینی نرم و نازک، ملائم اور چمکدار بالوں کا بے جان ہو جانا، پڑھرہ، بے رونق اور ان کے گرنے سے واضح ہو جاتی ہے۔

بالوں میں اتنی چاندی کو ہاتھوں سے توڑنا، مسلا یا ضائع کرنا ایک سنگین غلطی ہے۔ چونکہ ہمارے بال کیراٹین سے بنتے ہیں۔ یہ پروٹین کی ایک شکل ہے، جو جلد اور ناخنوں میں پایا جاتا ہے۔ جب ہم حد سے زیادہ کیمیائی اشیاء استعمال کرنے لگتے ہیں تو قدرتی پروٹین ضائع ہونے لگتا ہے۔ بالوں کی رنگت کو ظاہر کرنے والے پروٹین Eumelanin اور Phaeomelanin ضائع ہونے لگتے ہیں تو جڑیں سرستی ہونے لگتی ہیں۔ جب ہم ہیر ڈائی استعمال کرتے ہیں تو گویا اس میں موجود پٹج بالوں کی رنگت کو بدل دیتے ہیں۔ یہ میلائن کے ساتھ رول کے طور پر بالوں کا قدرتی رنگ زائل کر دیتی ہے۔ یہ پٹج میلائن کے مالک پٹر کے ساتھ کیمیائی عمل کا آغاز کرتی ہے۔ جس کے نتیجے میں میلائن تو موجود رہتا ہے مگر اس کے مالک پٹر کی رنگت زائل ہونے لگتی ہے۔ یہ رنگ کیراٹین پروٹین کا اصل رنگ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے بالوں کا کھپ ہٹاؤ رنگ حاصل کیا جاتا ہے۔

اگر آپ نے ہیر ڈائی کیا ہے تو اس میں شامل ہائیڈروجن پراکسائیڈ پٹج کا نام ضرور سنا ہوگا۔ یہ ایسا جزو ہے جو بالوں کی بیرونی سطح کے کیوٹیکل کو بھاڑ دیتا ہے اور میلائن کو بے رنگ کر دیتا ہے۔ اس عمل کے بعد ہیر ڈائی لگا جاتا ہے۔ تاہم کچھ خواتین ضروری نہیں سمجھتیں کہ پہلے بالوں کو پٹج کیا جائے۔

پٹج اس وقت لگا یا جاتا ہے جب آپ کو مکمل طور پر بالوں کو اٹھانے کا مقصود ہو۔ ہر ہیر ڈائی کریم کے پیکٹ پر لکھی ہوئی ہدایت شائع کی جاتی ہے۔

اس کی ایک اہم وجہ جلد کی حساسیت بلکہ شدید ذہنی کی بدولت بالوں اور جلد کا خراب ہو جانا شامل ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ آپ پہلے کھوپوں پر لارجی ٹیسٹ کر لیں، اگر کسی قسم کی سوزش، اگزیریم یا علامت نہیں ہوتی جب ہی اس قدر شدید کیمیائی جڑ کا استعمال کرنا درست ہوتا ہے۔ بہر حال سائنسی تحقیق کے مطابق ہیر ڈائی کے مستقل استعمال سے بالوں کی ساخت تباہ ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ گردوں کے افعال بگڑنے، ان کے ناکارہ ہو جانے، جگر کی فعالیت میں خرابی کے خطرے بھی ظاہر ہوتے ہیں۔

جلد پر اگزیریم ہونے کی صورت میں بیماری طویل پکڑ سکتی ہے اور اگزیریم جگہ جگہ جلد کے سرطان کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ ان کیمیائی عناصر کی بڑا قدر تیز ہوتی ہے کہ بسا اوقات معدے میں تیز ابیت ہونے لگتی ہے اور کبھی تے بھی ہو جاتی ہے۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے بغیر
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقفہ فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوئٹا
میں شرکت کے لئے ایپل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سبتی / کوئنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

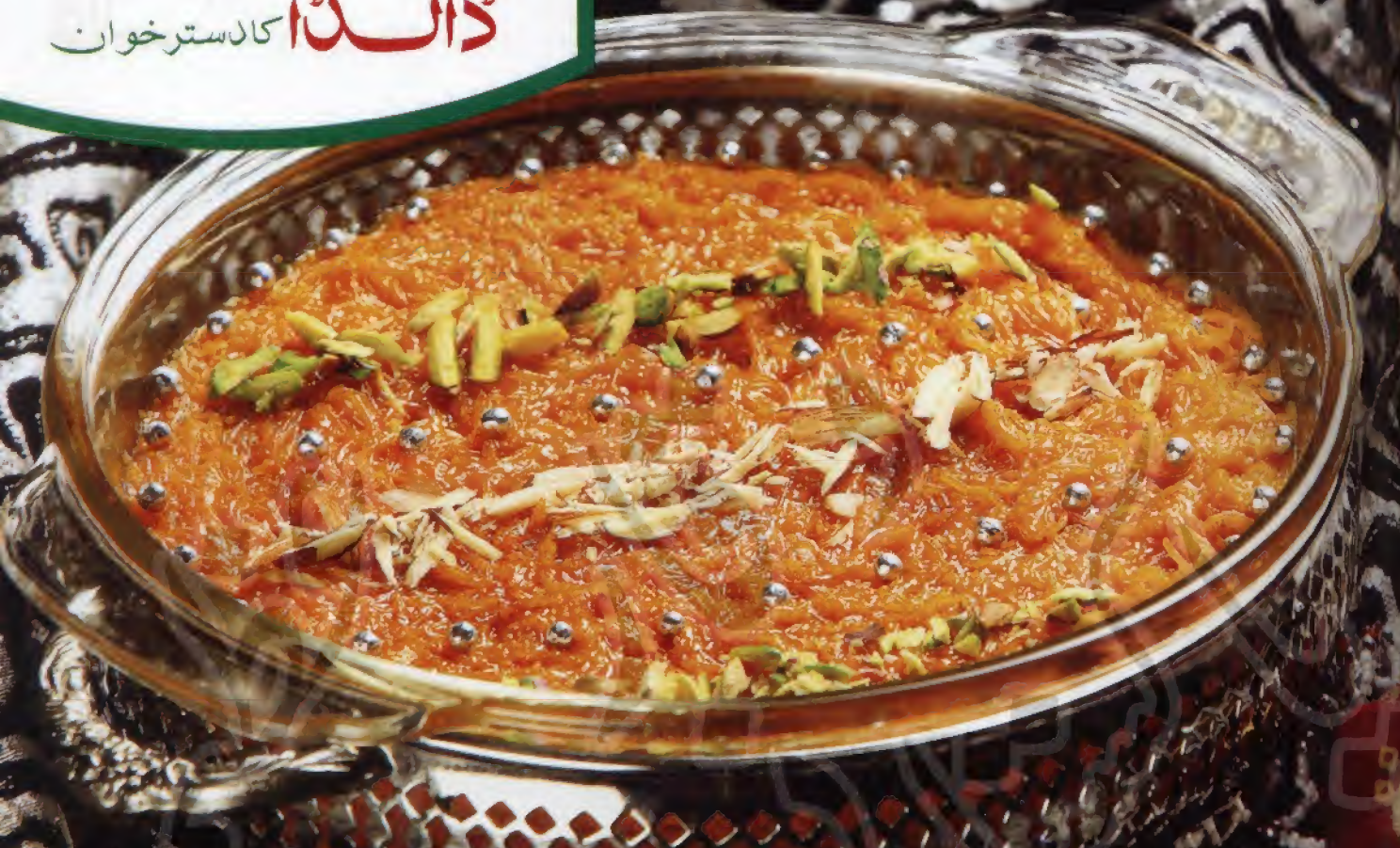
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



آج کیا پکائیں؟

منگل پران کوٹنے اور ٹوسٹ کباب 6	پیر فلیمڈ چکن بریسٹ اور انڈے چھوٹے 05		اتوار لوکی کی بریانی، لوکی کارائے اور ڈش پانی 04	ہفتہ فش شامی کباب اور دبھی نیمیل شاورما 03	جمعہ سیسی چکن اور برائس کو کوٹ ٹارٹ 02	جمعرات میکسین سوپ اسپیگھیٹی کباب 01
پیر نمکین گوشت اور اسٹرفرائیڈ نوڈلز اور چکن 12	اتوار کھجور چکن اور فونڈینٹ کیک 11	ہفتہ نوڈلز باسکٹ اور قیمہ مشرپاؤ 10	جمعہ چکن حلیم اور سو یول کازردہ 09	جمعرات موسا کا اور کباب حلابہ 08		بدھ اوپن سینڈ وچز اور بیف چاؤمن 07
اتوار میکسین چکن اور میکسین رائس 18		ہفتہ افغانی کڑاہی اور بھنا قیمہ اور چاول کی روٹی 17	جمعہ چکن کو کوٹ بریانی اور گلاب کھیر 16	جمعرات اوپن چیز میٹھ اور کھٹی مرغی 15	بدھ پیٹا پیسٹو پزاور برمیہ نوڈلز 14	منگل اچار کی گوشت اور ڈبل میٹ چکن پرائیڈ 13
ہفتہ مشر پرائے اور مصالحے دار پنڈے 24	جمعہ پوٹو چکن کیکسیرول اور مٹن بڑھیاں 23	جمعرات اسوکی اسپاکی بیف اور ایک اینڈ اسپیج اسکر مبلڈ 22	بدھ وائٹ چیز چکن اور چٹنے فرائیڈ رائس 21	منگل چکن دال فرائی اور گرین اونین فٹ 20	پیر قبولی پلاؤ اور پالک راجما 19	
ہفتہ پوٹو پزاور ماش کی دال قیمہ 31	جمعہ پران تکہ و دھما ٹورائس اور گولڈن و نیلا کیک 30	جمعرات ٹلی دال اور ٹماٹو کاسٹ 29	بدھ قیمہ سویاں اور مصالحہ رائس 28	منگل بریڈ پزاور اسپیگھیٹی و دوائٹ بینز 27	پیر ونگز و پیازہ اور دبھی نیمیل منچورین 26	اتوار ٹیمپرڈ چکن اور لیمن مورینگ پانی 25



عید مبارک

قوامی سویاں

اجزاء:

ایک پیالی	سویاں
دو پیالی	چینی
تین پیالی	دودھ
حسب پسند	الہی بادام پستے
چکنی بھر	زردے کا رنگ
ایک پیالی	دال VTF یا پستی

تاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افرا: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بادام پستوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور الہی پستیوں کو ہلکا سا کوٹ لیں۔ سویوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کر لیں
- چین میں دال VTF یا پستی ڈالیں اور اس میں باریک کئے ہوئے بادام پستے اور الہی پستی ڈال کر کوڑا لیں
- اس میں سویاں ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چینی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چینی کھٹلے پر آجائے
- دودھ کو بال کر اس میں زردے کا رنگ شامل کر لیں اور اسے بھنی ہوئی سویوں میں ڈال دیں، درمیانی آگ پر بال آنے دیں پھر آگ ہلکی کر کے ڈھک کر توڑے پر رکھ دیں
- دودھ خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چوبیسے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

دش میں نکال کر اس پر بادام پستے چھڑک لیں اور حسب پسند ٹھنڈے یا گرم سے عید پر مہمانوں کی تواضع کریں۔



عید مبارک

وٹس پائی

اجزاء:

دو پیالی	میدہ
200 گرام	کھجوریں
چنگلی بھر	نمک
دو چائے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی پیٹنی
1 کھانے کا چمچ	کھن پیاز جریں
آدھی پیالی	ڈال ڈال VTF باہتی

ترکیب:

- ڈال ڈال VTF باہتی کو کانے کی مدد سے ہلکا سا پیسٹ لیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈا لیں
- میڈہ میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں پھر اس میں نمک اور ڈال ڈال VTF باہتی ڈال کر دوکانوں کی مدد سے ملا لیں
- درمیان میں حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ایک ایک چمچ کر کے ڈالنے جائیں تاکہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے
- خیال رہے کہ یہ سارا مٹل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور اس آٹے کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اس کی روٹی تیل لیں اور کڑی مدد سے گول پورپوں کی طرح کاٹ لیں
- مٹن پین کو ہلکا سا پختا کر کے اس میں خشک میڈہ چھڑک لیں اور ہر پوری کو احتیاط سے ایک ایک سانچے میں لگالیں۔ کانے سے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر سوراخ کر دیں تاکہ بیک ہوتے ہوئے پھولنے نہ پائے
- اوون کو 180°C پر تیس منٹ پہلے گرم کر کے اس سانچے کو اس میں رکھیں اور تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں

فلنگ بنانے کے لئے:

کھجوروں کو صاف دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کو ہلکی آگ پر پکھنے رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور پیٹنی ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔ پیچ سے پکھٹا کر لیں اور ہر پائی شیل میں ایک ایک کھانے کا چمچ ڈال دیں

پریزینٹیشن:

اس خوبصورت اور مزیدار ڈش کو عید ٹرالی پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ
تعداد:	دس سے بارہ عدد



عید مبارک

فش شامی کباب

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں، اس کے ساتھ ہی آلو بھی چھیل کر شامل کر دیں
- چھلی کو صاف دھو کر رکھیں اور اس پر کچلا ہوا لہسن، نمک اور لیوں کا رس لگالیں۔ دس منٹ رکھ کر اسے درمیان آٹے پر اتنی دیر پکائیں کہ چھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چین میں دو کھانے کے چمچ **دال کا دال** آٹے کو گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں لال مرچ، زیرہ اور دی ڈال کر بھونیں، ساتھ ہی دال اور چھلی شامل کر دیں
- اچھی طرح دہی کا پانی خشک ہونے پر تار لیں اور خضثا ہونے پر چا پر میں پیس لیں۔ اس کے پھر میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر اوضیا شامل کر دیں
- حسب پسند چھپ کے کباب بنا لیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ چین میں **دال کا دال** آٹے پر گرم کریں اور ان کبابوں کو پھینٹے ہوئے اٹلے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگا لیں اور سنہرے فرانی کر لیں

پریزینٹیشن:

شام کی چائے پر ان مزیدار کبابوں کا چٹنی یا کچپ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:	سفید زیرہ	ایک کلو
چھلی کے تیل	دہی	آدھی پیالی
چنے کی دال	ہری مرچیں	آدھی پیالی
آلو	ہر اوضیا	ایک عدد درمیانہ
نمک	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	اٹلے	چار سے چھ عدد
پیاز	دال کا دال آٹے	ایک عدد درمیانہ
لال مرچ ہیں ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
تیار کی کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ	
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ	
تعداد:	دس سے بارہ عدد	



عید مبارک

فلیمبڈ (flambéed) چکن بریسٹ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر تیز چھری کی مدد سے اس میں دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں
- پھر ان پر نمک، لال مرچ اور ادراک لہسن لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں لال مرچ، سویا ساس اور شہد کو اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- فرانٹیک چین میں ڈالڈا ویو آئل ڈال کر درمیان آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں پھر چکن بریسٹ ڈال کر آگ تیز کر دیں
- فرائی کرنے کے دوران جوس کا پتھر چھڑکتے جائیں، اس وقت تھوڑی سی احتیاط رکھیں کیونکہ تیز آگ پر جوس چھڑکنے سے شعلہ ادا پڑے گا اور یہ اس کی خاص تکنیک ہے۔
- جس کی وجہ سے چکن بریسٹ اندر تک پک جائے گا
- چکن بریسٹ کی رنگت بدلنے پر اسے چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

باریک کئے ہوئے پارسل سے سجا کر گرم گرم عید ڈالی پر پیش کریں۔

اجزاء:

دو عدد	چکن بریسٹ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ادراک لہسن پیاز
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
چار کھانے کے چمچ	لال مرچ جوس
دو کھانے کے چمچ	سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	شہد
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا ویو آئل

چالیس سے پچاس منٹ	تیاری کا وقت:
آٹھ سے دس منٹ	پکانے کا وقت:
تین سے چار کے لئے	افراد:



عید مبارک

اوپن سینڈ وچرز

اجزاء:

لبے بن درول

قہر

نک

اورک لہن لہا ہوا

کالی مرچ پس ہوئی

پیاز

چار عدد

200 گرام

حسب ذائقہ

ایک چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

دو عدد درمیان

نماٹر

کھیرا

اجوائن

ماپو نیز

چنڈر چیز

ڈالڈا کوٹنگ آئل

ایک عدد

ایک عدد

آدھا چائے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

حسب پسند

دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو ہلکا سا گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں اورک لہن، قہر، نمک اور اجوائن ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب تیلے کا اپنا پانی خشک ہونے لگے تو کالی مرچ چمڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- بن کو اوپر سے کاٹ لیں، پیاز، نماٹر اور کھیرے کو باریک گول تلوں میں کاٹ کر رکھ لیں
- قہر، شہنشاہ ہو جائے تو بن میں پھیلا کر رکھیں، پھر اس پر ماپو نیز ڈال کر اوپر سے پیاز، نماٹر اور کھیرے کی تہ لگا دیں
- چنڈر چیز کو باریک ٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور اس پر خوبصورتی سے چیک کی شکل میں لگا دیں
- گرم اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں تاکہ بن ہلکے سے گرم ہو جائیں اور چیز پکھلنے پر آجائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکال کر اس پر باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چمڑک دیں۔ اسے بنی گارلک ماپو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: چار عدد



عید مبارک

تجیٹیل شاورما اور کھیرے کی لسی

اجزاء:

آلو	تین عدد درمیانے	املی کارس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کڑی پتہ	حسب پسند
کشمیری لال مرچ	ایک عدد	پنیر بڑے	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	3-4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھل لیں اور ان کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- لال مرچ کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں ابالیں اور لہسن اور زیرہ کے ساتھ چھل لیں
- پین میں ڈالدا کوٹنگ آئل ڈال کر اس میں کڑی پتہ اور ہری مرچوں کو کڑا لیں، پھر اس میں پیسے ہوئے مصالحہ اور اچھی طرح بھونیں
- خوشبو آنے پر اس میں کٹے ہوئے آلو ڈال کر ملائیں اور نمک اور املی کارس ڈال دیں
- ڈھک کر بالکی آگ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

کھیرے کی لسی بنانے کے لئے:

دو عدد کھیروں کو چھل کر باریک کاٹ لیں اور بلینڈر میں ڈال دیں، ایک پیالی دہی کو تھوڑی تھوڑی کر کے ڈالیں اور بلنڈ کریں۔ پھر اس میں آدھی پیالی دودھ، حسب ذائقہ نمک، ایک چوتھائی چائے کا چمچ پیسی ہوئی کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ جینی ڈال کر بلینڈ کریں۔ تھوڑی سی کٹی ہوئی برف شامل کر کے گلاسوں میں نکال لیں۔

پریزینٹیشن:

پنیر بڑے کو درمیان سے دو حصوں میں کاٹ لیں اور ہر حصے کو چمچ سے اس طرح کا میس کہ پاکٹ سی بن جائے۔ اس میں تیار کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال دیں اور اس مڑیدار شاورما کا کھیرے کی لسی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: پانچ سے چھ عدد



عيد مبارك

ترکیب:

- اسٹیکس کو ایتنے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ تک ابالیں پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ گاڑا درہری پیاز کو جو کر باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- چکن کو صاف دھو کر اور کھن لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر درمیانی آٹے پر پکا کر چکن کا اپنا پانی خشک کر لیں
- چا پر میں ڈبل روٹی کے سلاکس اور چکن کی بوٹیوں کو ڈال کر دس سے تین منٹ کے لئے چیں کر چورا کر لیں
- اس مکچر میں چوپ کئے ہوئے گاڑا درہری پیاز، اسٹیکس، سرکہ، سویا ساس، انڈے کی سفیدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- حسب پسند شپ کے کباب بنا کر پندرہ سے تین منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ چین میں **ڈال کا کوک ٹاگل آئل** کو درمیانی آٹے پر گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہرے فرائی کر لیں

گارلک ڈپ بنانے کے لئے:

- آدھی پیالی مایونیز میں آدھا چائے کا چمچ مشرڈ پیسٹ، ایک چوتھائی چائے کا چمچ خشک لہسن کا پاؤڈر اور تھوڑا سا تازہ یا خشک پارسلے ڈال کر ملا لیں۔

پریزنٹیشن:

ان غذائیت سے بھرے مزیدار کبابوں کو گارلک ڈپ کے ساتھ پیش کریں۔

اسپیگھیٹی کباب

اجزاء:

اسٹیکس	100 گرام	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
اور کھن لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلاکس	دو عدد
گاڑا درہری	ایک عدد	انڈے کی سفیدی	دو عدد
برلی پیاز	دو سے تین عدد	ڈال کا کوک ٹاگل آئل	حسب ضرورت

پزائی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکائے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد



عید مبارک

فونڈینٹ کیک

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، انڈے کی سفیدیوں کو علیحدہ پھینٹ لیں پھر ان میں زردی ملا کر پھینٹیں۔ چینی کو پس کر مارجرین یا کھن کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیڑے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم کی طرح کی آئسنگ بن جائے (اس میں سے چار کھانے کے چمچ آئسنگ علیحدہ کر کے رکھ لیں)
- میدے، انڈے اور بٹر کریم کو کلکڑی کے چمچ کی مدد سے ملا لیں اور کیک بنانے والے سانچے میں ڈال کر ہموار کر لیں
- 180°C ڈگری سنٹی گریڈ پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے ادون میں رکھیں اور تیس سے پینتیس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- اس دوران فونڈینٹ تیار کر لیں، اس کے لئے انڈے کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیڑے سے سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے پس ہوئی چینی شامل کر کے پھینٹتی جائیں
- جیلان کو تین کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈال کر پکالیں اور اسے پھینٹ کر سفیدی کے کچر میں ملا لیں۔ صاف خشک چائنگ بورڈ پر رکھ کر تھیلیوں کی مدد سے گوندھیں اور حسب ضرورت کارن فلا رچھڑکتے جائیں۔ گوندھتے ہوئے جب نرم سا ہو جائے اور اس پر چمک نظر آنے لگیں تو پلاسٹک میں لپیٹ کر انٹرناٹ ڈبے میں بند کر کے رکھ دیں
- کیک کو مکمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکالیں اور اس پر چوڑی چھری کی مدد سے محفوظ کی ہوئی بڑا آئسنگ پھیلا کر لگادیں
- پھر تیار کئے ہوئے فونڈینٹ میں حسب پسند فوڈ کلر کے چند قطرے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے چائنگ بورڈ پر رکھ کر ان آئسنگ پلاسٹک کے بیلن سے روٹی کی طرح بیل (از کم کیک سے دگنی لمبائی چوڑائی میں) اسے بیلن پر رول کرتے ہوئے اٹھائیں اور کیک کے ایک کنارے پر رکھ کر احتیاط سے رول کو کھولتے ہوئے دوسرے کنارے پر لے جائیں۔ کیک پر بٹر کریم لگی ہوئی ہونے کی وجہ سے یہ اچھی طرح چمک جائے گا

پریزنٹیشن:

اس کو حسب پسند فونڈینٹ کے پھولوں سے سجائیں اور عید پر مہمانوں کا دل موہ لیں۔ خیال رہے کہ اس کو رد نمپر چکر پر رکھیں ورنہ سخت ہو جائے گا۔

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین عدد
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
مارجرین یا کھن	200 گرام
فونڈینٹ کے اجزاء:	
انڈے کی سفیدی	تین عدد
چینی	چار پیالی
جیلان پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کارن فلا ر	حسب ضرورت
تیاری کا وقت:	ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت:	تیس سے پینتیس منٹ
افراد:	سات سے آٹھ کے لئے



عَسِيدُ مَبْدَلِكْ

گلاب کھیر

اجزاء:

- ایک لیٹر دودھ
- آدھی پیالی پاول
- ایک پیالی جینی
- آدھی پیالی کھنڈا
- آدھی پیالی بادام پستے
- تین سے چار عدد پھولی لالہ جینی
- ایک چائے کا چمچ عرق گلاب
- ایک چمچ گلابی فوڈنگ

تیس سے پچیس منٹ: تیاری کا وقت:
تیس سے چالیس منٹ: پکانے کا وقت:
چھ سے سات کے لئے: (نراؤ)

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں، پھر پانی سے نکال کر پھیلا کر خشک کر لیں۔ بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھلکا نکال لیں اور کاغذ پر پھیلا کر اچھی طرح خشک کر لیں
- دودھ کو ابالنے رکھ دیں اور ابال آنے پر اس کو ہلکی آنچ پر کھنکے رکھ دیں تاکہ گاڑھا ہو جائے
- چاولوں کو اچھی طرح خشک کر کے الائی پیلی اور بادام پستوں کے ساتھ گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- چاولوں کے پیس میں تھوڑا تھوڑا کر کے آدھی پیالی ٹھنڈا دودھ ڈالتے ہوئے ملا لیں
- پھر اس کو ابالنے ہوئے دودھ میں ڈالیں اور تھوڑی سی آنچ تیز کر کے چمچ چلاتے جائیں
- جب کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں جینی، فوڈنگ اور چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- حسب پسند گاڑھی ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور اس میں عرق گلاب شامل کر لیں

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈی کر لیں اور گلاب کے پھول کی پتیوں سے سجا کر پیش کریں۔



چکن حلیم

اجزاء:

- چکن (بغیر ہڈی کی بونیاں) ایک کلو
- حلیم کے گےبوں دو پیالی
- چنے کی وال ایک پیالی
- جو آدھی پیالی
- موگ کی دھلی وال دو کھانے کے چمچ
- مسور کی وال دو کھانے کے چمچ
- ماش کی وال دو کھانے کے چمچ
- نمک حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پیسا ہوا دو کھانے کے چمچ
- پیاز (باریک کٹی ہوئی) دو عدد درمیانی
- لال مرچ پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ

- پیسا ہوا دھنیا سفید زیرہ
- ہلدی گرم مصالحہ پیسا ہوا
- دہی ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
- پودینہ (باریک کٹا ہوا)
- ادرک (باریک کٹی ہوئی)
- فرانی کی ہوئی پیاز
- لیبوں چاٹ مصالحہ
- دالدا VTF بنا سٹی

- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک پیالی
- حسب پسند
- حسب پسند
- حسب پسند
- حسب پسند
- حسب پسند
- حسب پسند
- حسب پسند
- آدھی پیالی

ترکیب:

- گیہوں اور جو کو دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں پھر ان میں ایک کھانے کا چمچ دالدا VTF بنا سٹی وال
- کراتی دیر پالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- تمام والوں کو علیحدہ دھو کر ایک گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں اور ابال کر گلا لیں
- دالدا VTF بنا سٹی کو تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرانی کر کے نکال لیں، اسی بین میں ادرک لہسن کو بکھرا
- فرانی کر کے چکن شامل کر دیں اور ہلکی آٹھ پر ڈھک کر پکائیں
- چکن اپنے ہی پانی میں گلتے پر آجائے تو لال مرچ، زیرہ، دھنیا، ہلدی اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اس میں گم کر کے ہونے گےبوں اور دالیں شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آٹھ پر گوشت مکمل گلتے تک پکائیں پھر حلیم گھونے والے پیچ یا کسی بھاری چمچ کی مدد سے خوب اچھی طرح تازہ گھوٹیں کہ گوشت اور اناج نکھان ہو جائے
- اگر زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو دو پیالی گرم پانی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے تھوڑا سا دالدا VTF بنا سٹی گرم کر کے ڈالیں اور سجانے والے اجزاء کے ساتھ چٹ کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے ڈھائی گھنٹے پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ افراد: چھ سے سات عدد



کھجور چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	املی کا گودا	آدھی پیالی
کھجور	ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک لسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کوکلب آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کرنے رکھ دیں، پیاز کو بار ایک کاٹ لیں اور کھجوروں کو دھو کر چمچ نکال کر رکھ لیں
- چین میں ڈالڈا کوکلب آئل کو درمیان آگ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی چین میں پیاز اور اورک لسن کو ڈال کر فرائی کریں، دو سے تین منٹ بعد اس میں کھجوروں کو ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں اور اس کے پھر کو خنڈا کر کے پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں
- پھر اس کے پھر کو چین میں ڈال کر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور ساتھ ہی ٹمک اور لال مرچ شامل کر کے اسے اچھی طرح ملا لیں
- ڈھک کر درمیان آگ پر پکھنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکا کر اس میں املی کا گودا، بھنا ہوا اٹکا ہوا زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند شیرمال یا تافان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے
افراد: تین سے چار عدد



میکسیکن ہاٹ چلی سوپ

اجزاء:

چکن کی پٹنی
چکن
لال لوبیا
نمک
لہسن
ٹماٹو پیسٹ

تین سے چار پیالی
ایک پیالی
آدھی پیالی
حسب ذائقہ
دو سے تین جوئے
آدھی پیالی

ٹماٹو کچپ
سفید مرچ
سرکہ
چلی ساس
کارن فلاور
ڈالدا ویو آئل

آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ
2-3 کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- سب سے پہلے پٹنی بنانے کے لئے چکن میں آدھا کلو چکن کی ہڈیوں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ ابالے رکھیں۔
- ہلکی آٹھ پر اتنی دیر ابالیں کہ پانی تقریباً چار سے چھ پیالی رہ جائے۔ پٹنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچلی ہوئی ثابت پناز اور دو چار ٹابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- لوبیا کو دھو کر آدھا گھنٹہ گرم پانی میں بیگو دیں پھر ابال کر اچھی طرح گلا لیں، چکن کو ابال کر ریشہ کر لیں، لہسن کو باریک کچل لیں
- ڈالدا ویو آئل کو درمیانی آٹھ پر ایک منٹ ہلکا سا گرم کر کے اس میں لہسن ڈالیں اور ایک منٹ فرامی کریں، پھر لوبیا، چکن اور پٹنی شامل کر لیں
- نمک، سفید مرچ، ٹماٹو پیسٹ، ٹماٹو کچپ، سرکہ اور چلی ساس ڈالیں اور ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ پکے دیں
- کارن فلاور کو (چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر) آہستہ آہستہ ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گھٹیاں نہ بنے

پریزینٹیشن:

پیالوں میں ڈال کر گرم گرم پیش کریں اور اس غذا ایت سے بھر پور چٹنے سوپ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



نوڈلز باسکٹ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر خشک کر لیں اور دونوں طرف کٹس لگا کر لہسن، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سویا ساس اور سر کے کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- ہری بیاز، گاجر اور شلہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور چکن کے میرینٹیشن میں ڈال کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو پین میں ڈال کر ہلکی آگ پر پختی دیر پکائیں کہ چکن گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوئنگ آئل ڈال کر اس میں تیز آگ پر چکن کو فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر فرائی کر لیں
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلا رچھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- باسکٹ بنانے کے لئے ایلے ہوئے نوڈلز کو بیکن ٹاول سے اچھی طرح خشک کر لیں اور اس پر کارن فلا رچھڑک کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- آسانی سے باسکٹ بنانے کے لئے مٹھن ٹرے میں تھوڑے تھوڑے نوڈلز بھر دیں جن کے درمیان میں جگہ خالی چھوڑ دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں اس ٹرے کو رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں۔ ٹھنڈے ہونے پر سانچے سے نکال لیں، پھر کڑا ہی میں ڈالدا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ان کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

پیش کرتے ہوئے چکن اور سبز یوں کے کچھر کو اس میں بھر کر چٹنی اور ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

پاکیزہ نوڈلز (ایلے ہوئے)	دو پیالی	سفید مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	کالی مرچ پسپی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ہالیا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
زیتون یا ز	دو عدد	کارن فلا ر	تین کھانے کے چمچ
کازر	ایک عدد	ڈالدا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
شلہ مرچ	ایک عدد		

پارلی کاؤت: پندرہ سے بیس منٹ
پائے کاؤت: آدھا گھنٹہ
تعداد: آٹھ سے دس عدد



میکسیکن چلی چکن و میکسیکن رائس

اجزاء:

میکسیکن رائس کے اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوتلیاں)	آدھا کلو	چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ	نمک	حسب ذائقہ
لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی	کتنی کدوانے (اچھے ہونے)	دو پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی	تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	10-12 عدد
شملہ مرچ	دو عدد درمیانی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	8-10 عدد	ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھی پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند		
ڈالڈا کوکٹ آئل	چار کھانے کے چمچ		
تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ	پکانے کا وقت: تین سے چالیس منٹ	افراد: تین سے چار کے لئے	

ترکیب:

- چکن کو لہسن، نمک، سرکہ اور سفید مرچ کا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
 - چین میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو ہلکا سا گرم کریں، چکن کو تیز آگ پر اتنی دیر فرائی کریں اس کا اپانی خشک ہو جائے
 - ٹماٹر پیسٹ اور کچپ ڈال کر پانچ منٹ پکائیں
 - پھر شملہ مرچ اور کٹی ہوئی لال مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آگ پر رکھ کر تار لیں
- ### میکسیکن چلی چکن کی ترکیب:
- بڑے چین میں اچھے ہونے نمک ملے پانی میں چاولوں کو ابال لیں، چھلنی میں چھان کر دس سے تین گھنٹوں کے لئے ٹرے پھیلا کر ڈھک کر گھس تا کہ نمی اچھی طرح خشک ہو جائے
 - چین میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس میں کدوانے ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے فرائی کر لیں
 - چاول ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے تک فرائی کریں، پھر سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ### پریزنٹیشن:
- ہری پیاز اور بے بی کارن سے سجا کر میکسیکن چکن کو میکسیکن رائس کے ساتھ پیش کریں۔



سیسیمی چکن اور بٹر رائس

اجزاء:

چکن
ع
نک
اور کٹ لپا ہوا
کڑ
نمک

آدھا کلو
دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
دو عدد
ایک عدد

ہری پیاز
سویا ساس
اویسٹر ساس
کارن فلار
ڈالڈا کوکٹ آئل

دو سے تین عدد
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک چوتھائی پیالی

ترکیب:

- چکن کی لمبی سلاٹس کاٹ لیں، اسی طرح گاجر، ہری پیاز اور شملہ مرچ کی بھی باریک سلاٹس کاٹ کر رکھ لیں، جل کو ہلکا سا بھون لیں
- فرائینگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل ڈالیں، سب سے پہلے چکن اور نمک ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر نکال لیں
- پھر فرائینگ چین میں ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر اس میں اور کٹ لپا ہوا اور ہری پیاز ڈالیں، ہلکی سی فرائی کر کے اس میں گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک اور فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور ساتھ ہی کارن فلار (تین سے چار چمچ ٹھنڈے پانی میں گول کر) شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر پکا کر گاڑھا کر لیں اور اس میں سویا ساس، اویسٹر ساس اور تل ڈال کر آگ تیز کر دیں اور دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوبیسے سے اتار لیں

بٹر رائس بنانے کے لئے:

- دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں، پھر چین میں چار کھانے کے چمچ کھن کو ہلکا سا بھلا لیں اور اس میں چاول ڈال کر ملائیں۔ پھر انہیں ہلکی آگ پر دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں

پریزینٹیشن:

سیسیمی چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ مزہ لیں۔

چڑی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افزا: تین سے چار کے لئے



انڈے چھولے

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی	لال مرچ پسلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3-4 عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانی	ہر ادھیا (باریک کٹنا ہوا)	آدھی گٹھی
کالی مرچ پسلی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چنوں کو اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ بیٹھا سو ڈال دیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں۔ دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ انڈوں کو ابال کر ٹھیک کر لیں۔
- چن میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔
- پھر اورک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائے۔
- نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چنے ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔
- دو پیالی پانی ڈال دیں اور کالی آگ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔ انڈوں کو ٹماٹر یا دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور
- بکلی آگ پر پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہر ادھیا چھڑک دیں اور تان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک سے دو گھنٹے
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



کوکونٹ چکن بریانی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چکن کو دھو کر رکھ لیں
- اگلے ہوئے نمک ملے پانی میں چاولوں کو ایک کئی بال کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیان آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں اور ک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں چکن ڈال کر درمیان آگ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- چکن گٹے پر آجائے تو اس میں ناریل، نمک، لال مرچ، زبیرہ، گرم مصالحہ، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں، تلی ہوئی پیاز اور نمک کا پیسٹ ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس پر ابلے ہوئے چاول پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے دودھ ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ کر چلو لے سے اتار لیں اور اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے سجا کر پلیٹ میں نکالیں اور سلاڈ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ:

اس ڈش کو زیادہ مزیدار بنانے کے لئے تازہ ناریل کوٹش کر کے استعمال کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پیاز اور ناریل	چھ کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چاول	دو پیالی	پیاز ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
اور ک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیان	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
نمک کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت:

پندرہ منٹ

پکانے کا وقت:

بیس سے پچیس منٹ

افراد:

دو سے تین کے لئے



اومانی چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرنک پسینا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
ادرنک	ایک انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
آلو	تین عدد درمیانے
شملمرج	ایک عدد

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر خشک کرنے کے لئے چھلنی میں رکھ لیں۔ آلو اور شملہ مرج کے چھونے چوکور کلو سے کاٹ لیں
- ادرنک پسین کو پکھل کر اس میں نمک، ہلدی، لال مرج، سویا ساس اور کارن فلاؤڈال کر ملائیں اور چکن کو میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پٹن میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں پسینا ہوا ادرنک پسین ڈال کر فرانی کریں
- پھر اس میں باریک کئے ہوئے ٹماٹر، آلو، نمک اور چلی ساس ڈال کر ڈھک دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی چکن کو سنہری فرانی کر کے نکال لیں
- ٹماٹر گھٹے پر آجائے تو اس میں فرانی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور شملہ مرج، لیول کارن اور باریک کا ہوا پودینہ ڈال کر ڈھک دیں
- بالی آگ پر سات سے آٹھ منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکال کر اس منفرد چکن کا لطف اٹھائیں۔

ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ
حسب پسند
حسب ضرورت

کئی ہوئی لال مرج
ہلدی
کارن فلاؤ
سویا ساس
چلی ساس
لیول کارن
پودینہ
ڈالڈا کو ٹنگ آئل



پوٹیو چکن کیسیرول

اجزاء:

چکن (غیر پڑی کی بونیاں) ۱ کلو
آدھا کلو
ایک کلو
حسب ذائقہ
ایک چائے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک پیالی
ایک پیالی

اجوائن
کٹی ہوئی لال مرچیں
میدہ
مایونیز
تخنی
مارجرین یا مکھن
ڈالڈا ویو آئل

آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ
2-3 کھانے کے چمچ
آدھی پیالی
دو کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ

تاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
یک کرنے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
آواز: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو پانچ سے سات منٹ ابال کر چھیل لیں اور مونے قتلے کاٹ کر رکھ لیں، چکن کی بونیوں کو صاف دھو کر نمک اور ادھرک لہسن ڈال کر ایک چین میں ڈالیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چیز کو کش کر کے رکھ لیں، کریم اور مایونیز کو ملا کر رکھ لیں
- ساس تیار کرنے کے لئے مارجرین یا مکھن کو چین میں ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر ککڑی کے چمچ سے بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے نمائز کا پیسٹ اور تخنی شامل کر دیں
- چوبیسے سے اتار کر اس میں کالی مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ اور اجوائن ملا لیں
- اوون پر دف کیسیرول ڈش میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویو آئل لگا کر اس پر ساس پھیلا کر ڈالیں، پھر چکن کی بونیاں اور آلو کے قتلے ڈال کر اس پر کریم اور مایونیز کا پیسٹ ڈالیں اور اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں
- اس پورے عمل کو دوبارہ سے دہرائیں، یعنی کہ تمام چیزوں کی ایک تہہ اور لگائیں اور آخر میں ڈالڈا ویو آئل چھڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے 180°C پر بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر کٹی ہوئی لال مرچ اور اجوائن چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔



پران کوفتہ کڑاہی

اجزاء:

جھینگہ	آدھا کلو	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈبل روٹی کا چورا	3-4 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	چار عدد درمیانے	اٹھا	ایک عدد
ثابت لال مرچ	2 سے 3 عدد	ہر ادھنیا	دو کھانے کے چمچ
کسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈال ڈال آئل	حسب ضرورت
بلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: چالیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چمکانی میں خشک کرنے رکھیں۔ پیاز کو باریک چپ کر کے دکھالیں، زیرہ اور لال مرچوں کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں۔
- جھینگوں کو پین میں ڈال کر تین سے چار جوئے لہسن کے ساتھ اٹھنے رکھیں، درمیانے آج پرانی اور پانی کے ساتھ ہلکا ہوا۔
- پھر اس میں لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر انہیں چارپہ میں گدرا لیں اور ان میں ایک پیاز، نمک، ڈبل روٹی کا چورا اور اٹھا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، کڑاہی میں ڈال ڈال آئل کو درمیانے آج پرانی سے تین منٹ گرم کریں اور کوفتوں کو ہلکا سا بھون کر انہیں کڑاہی میں ڈال لیں۔
- علیحدہ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال آئل (کڑاہی میں سے) ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑاہی میں ڈال لیں۔
- پھر اس میں باریک کٹا ہوا لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا بھون کر انہیں کڑاہی میں ڈال لیں، کڑاہی میں لال مرچیں، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور بلدی ڈال کر ایک منٹ فریج میں رکھیں اور کوکونٹ ملک شامل کر دیں۔
- ابال آنے پر اس میں فریج کے ہونے کو ہٹائیں اور نمک ڈالیں اور بالکل آج پر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



سٹ کباب

اندازہ:

دو روٹی کے سلاکس
تین کے جڑے
آدھی پیالی
آدھا چائے کا کجج

200 گرام
آٹھ سے دس عدد
حسب ذائقہ
تین سے چار عدد
ایک عدد چھوٹی
آدھی پیالی
آدھا چائے کا کجج

ہری مرچیں
ہر ادھیا
مایونیز
انڈا
دودھ
زردے کا رنگ
ڈال ڈال کو لنگ آئل

دو عدد
دو کھانے کے کجج
چار کھانے کے کجج
ایک عدد
چار کھانے کے کجج
ایک چٹکی
حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر ایک پیالی پانی ڈال کر بالے رکھیں، تیز آگ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں اور اس میں لہسن اور پیاز ڈال دیں
- اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ تھوڑی سی ٹھنڈی ہونے پر چکن کو ہڈی سے علیحدہ کر لیں اور چھوٹی چھوٹی بونیاں کر لیں
- ایک پیالے میں مایونیز ڈال کر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیا شامل کریں۔ پھر نمک، کالی مرچ، کشن کی ہوئی گا جڑ اور چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ڈال روٹی کے سلاکس کو حسب پسندھیپ میں کاٹ لیں اور ایک سلاکس پر تیار کیا ہوا کچر لگا کر اس پر دوسرا سلاکس رکھ کر سینڈویچ کی طرح بند کر دیں
- فرائینگ پین میں ڈال ڈال کو لنگ آئل ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں
- انڈے کو پھینٹ کر اس میں زردے کا رنگ اور دودھ ملا لیں اور سینڈو چڑکواس کچر میں ڈبو تے ہوئے سہرے قرانی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور آسانی سے بننے والے سٹ کباب کو شام کی چائے پر یا پینچوں کے لچ بکس کے لئے بنایا جاسکتا ہے۔



ٹیمیرنڈ چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لیس پھا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	چار عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور تاریل کو توڑے پر بھون کر ڈال لیں اور گرم توڑے پر مین کو بھی ہلکا سا گرم کر لیں
- ٹھنڈی ہونے پر پیاز اور تاریل کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر رکھ لیں، چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر رکھ لیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال کر پیاز، آٹا اور لال مرچ کا پیس گرم کریں اور اس میں اورک لیس ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز شامل کر کے اتنی دیر فرائی کہ وہ ہلکی گابی ہو جائے
- اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر ہلکا سا پانی کا پھینٹا دے کر ڈھک دیں، ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- جب چکن کا پانی نکلنے لگے تو اس میں ٹماٹر، نمک، کالی مرچ، بلدی اور لال مرچ ڈال کر درمیانی آٹھ پر ڈھک دیں۔
- ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ساتھ ہی بھنا ہوا مین اور املی کا گودا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار چکن کی ڈش کو زعفرانی چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- تھے کو مو کر تھلی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ ایک پیاز کو باریک کاٹ کر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال ڈال VTF باقی میں منبری فرانی کریں
- اس میں ایک نمائز، اورک لہسن، لال مرچ، دھنیا اور زیرہ تمام ایک چائے کا چمچ ڈال دیں، قیہ ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر پکھنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکا نہیں کر تھے کا اپنا پانی خشک ہو جائے پھر اچھی طرح بھون کر چوبے سے اتار لیں
- علیحدہ چین میں ڈال ڈال VTF باقی کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں دو پیاز کو باریک کاٹ کر منبری فرانی کر لیں۔ اس میں نمائز، اورک لہسن، لال مرچ، دھنیا، جلدی اور زیرہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ نمائز گل جائیں
- اس دوران لوکی کو پھیلین اور احتیاط سے اندر کا گودا نکال لیں اور لوکی میں بھنا ہوا قیہ بھر دیں۔ پھر گودے کو نمائز والے مصلے میں ڈالیں اور بھون کر اس میں لوکی کو رکھیں اور اوپر سے پھینٹی ہوئی دہی اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- چاولوں کو دھو کر تین منٹ بھگو کر رکھیں، پھر نمک اور پودینے کے پتے پانی میں ڈال کر ابالیں اور اس میں چاول ڈال کر ایک کئی ابال لیں
- چاولوں کو چھان کر پکھنے کے ہوئے چین میں آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں اس پر لوکی والا مصلہ ڈالیں، پھر چاول ڈال کر آخر میں زردے کا رنگ ملا ہوا دودھ ڈال دیں
- اس چین کو ڈھک کر بجلی آگ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

لوکی کا رائتہ بنانے کے لئے: ایک پیالی کش کی ہوئی لوکی کو درمیانی آگ پر پھیلے ہوئے فرانیگ چین میں رکھ کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں، ٹھنڈی ہوئے پر ایک پیالی پھینٹی ہوئی دہی میں ملائیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ چینی ڈال دیں۔ دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کو ٹنگ آئل میں آدھا چائے کا چمچ زیرہ، ایک جوا اکٹا ہوا لہسن اور دو لال مرچوں کو فرانی کر کے گھسار لگا دیں۔

پریزینٹیشن:

ڈش میں نکالنے ہوئے اوپر کے چاولوں کو احتیاط سے نکالیں اور لوکی کو اٹھا کر علیحدہ رکھ دیں، پھر چاولوں کو مصلے کے ساتھ اچھی طرح ملا کر نکال لیں۔ قیہ بھری ہوئی لوکی کو تیز چھری کی مدد سے قتلوں میں کاٹیں اور بریانی کو کچا کر لوکی کے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

لوکی کی بریانی

ادھانہ:	ادھانہ	ادھانہ
لوکی (کئی والی)	آدھا کلو	ہلدی
زیرہ	100 گرام	سفید زیرہ
چاول	ڈھائی پیالی	نمائز
نمک	حسب ذائقہ	دہی
ہلکا لہسن پھا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پودینے کے پتے
زیرہ	تین عدد درمیانی	زردے کا رنگ
لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	دودھ
پودھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈال ڈال VTF باقی

پانی کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکھنے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
فریانہ: تین سے چار



وائٹ چکن ان چیز

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	شملہ مرچ	ایک عدد درمیانی
سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تازہ چھوٹی لال مرچ	تین سے چار عدد
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈال ڈال کا سترخوان	3-4 کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

- ترکیب:**
- چکن کو صاف دھو کر چوڑی بوتلیوں کا ٹالس اور اس پر آدھا کھانے کا چمچ لہسن، آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ اور نمک کا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
 - پیاز کو باریک چوپ کر لیں، شملہ مرچ، ہری پیاز اور چھوٹی لال مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں، ڈیزھ سے دو پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر لیں
 - چین میں ڈال ڈال کا سترخوان کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں پھر چکن ڈال کر آگ تیز کر دیں اور پانچ سے سات منٹ تک فرائی کر کے نکال لیں۔ چولہے سے اتار تے ہوئے اس میں ہری پیاز اور شملہ مرچ ڈال دیں
 - اسی چین میں چوپ کی ہوئی پیاز کو دو سے تین منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی لہسن بھی شامل کر دیں
 - خوشبو آنے پر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں پھر تھوڑی تھوڑی کر کے بخنی ڈالنے ہوئے لکڑی کے چمچ سے ملا لیں تاکہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں
 - گاڑھا ہونے سے پہلے چولہے سے اتار لیں اور اس میں فرائی کی ہوئی چکن، کش کیا ہوا چیز اور لال مرچیں ڈال کر دو سے تین منٹ بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں
 - گرم گرم ڈش میں نکال کر اس پر کریم ڈال دیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو پیش کرنے کے وقت ہی بنا لیں اور ابلے ہوئے چاولوں یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



پوٹیو پزا

اجزاء:

آلو (بال کریمش کئے ہوئے) دو عدد درمیانے
میدہ
نمک
اڈا
ٹنگہ غیر
اجڑا
کالی مرچ پیسی ہوئی
چٹنی
ڈالدا کوکلب آئل
ان تمام چیزوں کو ملا کر گوندھ لیں اور ڈھک کر تیس
منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔

ٹاپنگ کے اجزاء:

قیمہ 200 گرام
نمک
لہسن پیسا ہوا
ثابت لال مرچیں
چڈر چیز
نماؤ پیسٹ
ڈالدا کوکلب آئل
چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

■ کڑا ہی میں ڈالدا کوکلب آئل کو درمیانے آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں چڈر چیز کے علاوہ تمام
چیزوں کو ڈال کر پکے رکھ دیں
■ جب قیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھونیں اور کش کیا ہوا چیز ملا کر چولہے سے اتار لیں
■ گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر آدھی آگ موٹی روٹی بنیں اور پکے کئے ہوئے پرائین میں لگا لیں
■ اوپر سے قیہ پھیلا کر ڈالیں اور تیس منٹ پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
■ اودن نہ ہونے کی صورت میں تو سے کو درمیانے آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور پرائین کو اس پر رکھ کر اوپر
سے اچھی طرح ڈھک دیں۔ تو سے پر پکانے کی صورت میں تیس سے پچیس منٹ درکار ہوں گے

پریزینٹیشن:

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں، یہ آلو کے مزیدار ڈالنے والا پرائینچل کو بہت پسند آئے گا۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



پران تکہ اور ٹماٹو رائس

اجزاء:

بڑے جھینگے
نمک

اورک لہسن پسا ہوا

کٹی ہوئی لال مرچ

لیون کارس

ڈال ڈال کال

ایک کلو

حسب ذائقہ

ایک کھانے کا چمچ

دبھکھانے کا چمچ

چار کھانے کے چمچ

دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- جھینگوں کو اچھی طرح صاف دھو کر ان پر اندر کی طرف سے ہلکے ہلکے کٹ لگالیں
- ایک پیالے میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، لیون کارس اور ڈال ڈال کال کراچی طرح ملائیں اور جھینگوں کو اس سے میرینٹ کر لیں
- زیادہ دیر میرینٹ کر کے رکھنے سے زیادہ ذائقہ دار نہیں گے۔ پھر فریج میں کور میانی آج پر گرم کریں اور جھینگوں کو ڈال کر آج تیز کریں
- پانچ سے سات منٹ فرائی کر کے نکال لیں کیونکہ زیادہ پکانے سے جھینگے سخت ہو جائیں گے

ٹماٹو رائس بنانے کے لئے:

- دو پیالی چاولوں کو دھو کر پندرہ منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر چین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کال کراچی میں تین سے چار جوئے باریک کئے ہوئے لہسن کو کڑا کر لیں۔ اس میں تین کھانے کے چمچ ٹماٹو کا پیسٹ، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی چاولوں کو پانی سے نکال کر شامل کر دیں۔ اچھی طرح بھون کر ڈھائی پیالی پانی ڈال دیں اور درمیانی آج پر پکا کر پانی خشک کر لیں۔ ابلی آج پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزینٹیشن:

ان پر ازیتوں کو ٹماٹو رائس کے پیش کرنے سے ان کا لطف دو بالا ہو جائے گا۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



کوونٹ طارٹ

ترکیب:

- سب سے پہلے ٹارٹ بنانے کے لئے میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- پھر اس میں چار کھانے کے چمچ چینی پیس کر ڈالیں اور ساتھ ہی ایک چائے کا چمچ وینلا ایسنس، انڈوں کی زردی اور ٹھنڈا مارجرین یا کھن ڈال کر ہلکے ہاتھ سے گوندھ لیں
- اس کو آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر نیلیں اور کٹر کی مدد سے گول کٹ کر مٹن پیس میں لگا لیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفید یوں کو الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر چیشیں کر سخت ہو جائے پھر اس میں پیسی ہوئی چینی ڈال کر چیشیں
- آخر میں اس میں ناریل، کارن فلا راور وینلا ایسنس ڈال کر ملائیں اور تیار کئے ہوئے پیس میں بھر دیں
- اودن کو 180°C پر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کو پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

■ گرم گرم اودن سے نکال کر پیش کریں اور چاہیں تو اسیر ٹائٹ ڈسے میں بھر کر دو سے تین دن کے لئے محفوظ کر لیں۔

اجزاء:

دو پیالی	میدہ
دو عدد	انڈے
ڈیڑھ پیالی	چینی
ایک پیالی	پائوڈر
دو چائے کے چمچ	کارن فلا ر
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
دو چائے کے چمچ	وینلا ایسنس
100 گرام	مارجرین یا کھن

چالیس منٹ	پزری کا وقت:
پچیس سے تیس منٹ	بیکنگ کا وقت:
بارہ سے پندرہ عدد	تعداد:



گولڈن ونیلا کیک

ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، ایک کے تین سانچوں کو چمکانا کر کے رکھ لیں
- بڑے پیالے میں ڈالڈا VTF پیٹی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم کی شکل میں آجائے۔ اس میں تھوڑی تھوڑی چینی ڈال کر پھینٹیں
- پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے شامل کرتے ہوئے پھینٹیں۔ میدے کے چار حصے کر لیں اور ایک ایک حصے کو ڈالنے ہوئے ساتھ میں تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے جائیں
- تیار کئے ہوئے آمیزے کو تین حصوں میں کر کے ہر ایک پین میں ڈال دیں اور 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر ٹھنڈے ہونے پر کیک کو سانچوں سے نکال لیں، نیچے دیے گئے طریقے سے بٹر کریم آئسنگ تیار کر لیں اور دو کیک پر پھیلا کر لگانیں
- دونوں کیک کو ایک دوسرے پر رکھ کر اوپر سے تیسرا کیک رکھ دیں اور کناروں پر بھی صفائی سے آئسنگ لگا دیں
- پھر آئسنگ کو پائپنگ بیگ میں ڈال کر اوپر والے حصے کو خوبصورتی سے سجائیں

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

- مکھن میں ڈیزھ پیالی پیسی ہوئی چینی، دودھ اور ونیلا ایسنس ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے خوب اچھی طرح پھینٹیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے دو پیالی پیسی ہوئی چینی شامل کرتے ہوئے پھینٹ لیں۔ چاہیں تو حسب پسند پنڈو قطرے لیسن فوڈ کلر ڈال کر ملا لیں، آئسنگ تیار ہے

پریزینٹیشن:

اچھی طرح ٹھنڈا کر کے عید تراپی پر ہمانوں کو پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
چینی	دو پیالی
انڈے	چار عدد
دودھ	ایک پیالی
ڈالڈا VTF پیٹی	تین چوتھائی پیالی
بٹر کریم آئسنگ کے اجزاء:	
مکھن	ایک پیالی
چینی	ساڑھے تین سے چار پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ

تیاری کا وقت:	تیس سے پینتیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
افراد:	آٹھ سے دس عدد



لیمن مورینگ پائی

اجزاء:

ڈھانکی پیالی	بیک پاؤڈر
چکنی بھر	سی بونی تینی
دو چائے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	تین چوتھائی پیالی
	VTF یا پتی

ترکیب:

- کسی کھلمندہ کے برتن یا پلیٹ میں ڈالڈا پتی VTF یا پتی ڈال کر کاٹنے کی مدد سے ہلکا سا پھیلت لیں اور اتنی دیر فریج میں رکھیں کہ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے
- میدہ میں ٹیکنگ پاؤڈر ڈال کر ایک پیالے میں چھان لیں پھر اس میں نمک اور ڈالڈا پتی VTF یا پتی ڈال کر دوکانوں کی مدد سے کس کریں
- درمیان میں چارے سے چھکانے کے چمچ ٹھنڈا پانی ایک ایک چمچ کر کے ڈالتے جائیں تاکہ وہ گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں آجائے
- خیال رہے کہ یہ سارا عمل ٹھنڈی جگہ پر کریں اور اس آٹے کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نوانچ کے پانی بنانے والے سانچے میں ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں اور گندھے ہوئے آٹے کی بارہ انچ کی روٹی تیل لیں اور بہت احتیاط سے سانچے میں لگائیں (اس کو سانچے میں اچھی طرح پیچے تک دبا کر لگائیں گے تو یہ پوری طرح فٹ ہو جائے گی)۔ اگر تھوڑے سے کنارے باہر رہ جائے تو تیز چھری کی مدد سے تراش کر سانچے کے برابر کر لیں
- اس پائی کو پہلے بغیر فلٹنگ کے بیک کیا جاتا ہے اور اسے پھولنے سے بچانے کے لئے اس میں کوئی بھی اناج (چاول یا لوبیا) بھر دیں
- اوون کو 180°C پر تیس منٹ پہلے گرم کر کے اس سانچے کو اس میں رکھیں اور تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں، گولڈن براؤن ہونے پر اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں

فلٹنگ بنانے کے لئے:

دو پیالی پانی میں ایک پیالی چینی ڈال کر پانچ منٹ پکائیں، پھر اس میں ایک چائے کا چمچ مکھن، چکنی بھر زردے کا رنگ اور آدھی پیالی لیموں کا رس ڈال دیں۔ ایک منٹ کے بعد تین چوتھائی پیالی کارن فلاوڈر کو آدھی پیالی پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا مکھن اور ٹھنڈے کئے ہوئے پانی شیل میں ڈال دیں

مورینگ بنانے کے لئے:

چار انڈوں کی سفیدی میں ایک پیالی پسلی ہوئی چینی ملا کر سخت ہونے تک پھینٹیں اور پانچ بیگ میں بھر لیں، پانی پر خوبصورتی سے ڈیزائمن بنالیں۔ دو بارہ سے گرم اوون میں اتنی دیر رکھیں کہ مورینگ اوپر سے سنہرا ہو جائے

پریزینٹیشن: اوون سے نکال کر اس کو نیم گرم ہی پیش کریں یا حسب پسند ٹھنڈا کر کے بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

پانی کا وقت:	پچیس سے تیس منٹ
بیک کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ
فراڈ:	چھ سے سات کے لئے



ریڈرز ریسپی کوٹیسٹ وز
لاہور سے عفت خالد صاحبہ قراری پائی ہیں

بریڈ پزا

اجزاء:

ڈیل روٹی کے سلاکس	چھ سے آٹھ عدد	شملہ مرچ	ایک عدد چھوٹی
چکن	100 گرام	زیتون	دو سے تین عدد
منک	حسب ذائقہ	سویٹ کارن	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ	نمٹا	ایک عدد درمیانہ
کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	آدھی پیالی	چمچ رچی
نمٹا کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا لیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- چکن کو باریک کاٹ لیں، شرومر اور شملہ مرچ کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- چکن میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر گھسیں۔ اس میں لہسن اور چکن ڈال کر درمیانے آنچ پر فرنی کریں
- چکن کی رنگت تبدیل ہونے پر اس میں منک، کالی مرچ، سویٹ کارن، زیتون، شملہ مرچ اور نمٹا کا پیسٹ ڈال دیں
- دو سے تین منٹ فرنی کر کے چولہے سے اتار لیں اور اس میں کش کیا ہوا پیاز ملا لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کر لیں اور مٹن ٹرے کو برش کی مدد سے چکنا کر لیں
- مٹن ٹرے کے ہر حصے میں ایک ڈیل روٹی کا سلاک اچھی طرح دبا کر لگائیں اور اس میں تیار کی ہوئی چکن کی فلیٹک ڈال دیں
- آخر میں اوپر سے ڈالڈا لیو آئل چھڑک کر اس ٹرے کو اوون میں پانچ سے سات منٹ یا ساٹسز کے سنہرا ہونے تک رکھیں

پریزنٹیشن:

بچوں کی پارٹی میں ان غذائیت بھرے پزا کو خوبصورتی سے کٹے ہوئے تازہ پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

عفت خالد کا تعارف

آپ ڈالڈا کا دسترخوان کی مستقل قاری ہیں اکثر ان سے ای میل اور فون پر ریسپیز کے حوالے سے ملاقات ہوتی رہی۔ آج انہوں نے اپنی آزمائشی ہوئی بریڈ پزا کی ترکیب ہمارے قارئین کے لئے ارسال کی ہے۔ بھینا آپ بھی اس سے محظوظ ہوں گے۔

ہڈیوں کی خستگی کا واحد حل

کیلشیم کے پلیمینٹس ہرگز نہیں

کیلشیم کھائیں غذائی ذرائع سے اور دھوپ سینکیں وٹامن-D کے لئے

تفصیل کے مطابق یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کیلشیم کی گولیاں اگر زیادہ دیا جائیں تو اس سے جسم کو فائدے کے بجائے نقصان زیادہ ہوتا ہے۔ ہر برس 50 سال سے زائد عمر کی لاکھوں کروڑوں خواتین گولیوں کی دوائی خوراک کی صورت میں اس خیال سے بھی کیلشیم لیتی ہیں کہ وہ ہڈیوں کو زور دے دے والی بیماری اوسٹیوپوروسس سے محفوظ رہ سکیں۔ تاہم تازہ ترین تحقیقات بتاتے ہیں کہ جو خواتین سفارش کردہ خوراک سے زیادہ مقدار میں کیلشیم لیتی ہیں ان میں دل کی شریانوں کی بیماریاں لاحق ہونے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔

امریکا میں ہونے والی تحقیق میں 61 ہزار 4 سو 43 سویڈش خواتین کا 19 برس تک جائزہ لیا گیا جن کی عمریں 50 برس یا اس سے زیادہ تھیں۔ اس جائزے میں یہ دیکھا گیا تھا کہ وہ خوراک اور دواؤں کی صورت میں کیلشیم کی کتنی مقدار استعمال کرتی ہیں۔ ایسی خواتین جن میں کیلشیم کی سطح کم تھی اور اوسطاً یومیہ 572 ملی گرام کیلشیم استعمال کر رہی تھیں (یہ مقدار بخیر کی 5 اونس کے مساوی ہے) جبکہ سب سے زیادہ مقدار ان خواتین میں پائی گئی جو یومیہ 2137 ملی گرام کیلشیم استعمال کر رہی تھیں۔

اس کی مکمل ہونے پر ان خواتین میں سے 11 ہزار 9 سو 44 یعنی 17% کے ساتھ انتقال ہو گیا تھا۔ ان میں 3862 خواتین یعنی 32% فیصد امراض قلب میں مبتلا ہونے کے بعد بھی تھیں۔ ان میں 11% فیصد امراض قلب سے جبکہ 6% فیصد فالج کے باعث انتقال کر گئی تھیں۔ جو خواتین 1400 ملی گرام سے زیادہ کیلشیم لے رہی تھیں ان میں موت کا خطرہ زیادہ رہا گیا جبکہ گولیاں نہ کھانے والی خواتین کے مقابلے میں جان کا خطرہ اچھا۔ چنانچہ اس ضمن میں برطانیہ کی فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی سفارش کے مطابق بالغ افراد کے جسم میں روزانہ 700 ملی گرام کیلشیم پہنچنا ضروری ہے۔ کیلشیم غذائی ذرائع (جن میں دودھ، پنیر اور سبز پتوں والی ترکاریاں بھی شامل ہیں) سے ہی حاصل ہوں تو بہتر ہے۔ یہی قدرتی غذائی ذرائع ہیں جو دواؤں کی صورت میں کیلشیم کے استعمال سے خون میں اس کی مقدار بڑھ کر بہت زیادہ ہو جاتی ہے جس کے بظاہر نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں اور کئی صورت میں اس وٹامن کو کھدو مقدار میں کسی ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ جسم میں جذب ہو جائے گا۔ خیال رہے کہ ان افراد کو بھوک نہیں لگتی وہ کیلشیم کی سفارش کردہ مقدار کے حصول کی ہر کوشش کریں۔

کیلشیم، وٹامن-D اور ورزش تینوں اراکین مل کر ہڈیوں کو مضبوط اور توانا

کرتے ہیں۔ اگر بچپن میں ان تینوں اجزاء کے باہمی ربط کو یقینی بنالیا جائے یعنی سچے ورزش بھی کریں، دودھ بھی پیئیں اور وٹامن-D سے بھرپور غذا کھیں بھی استعمال کرتے رہیں تو کوئی ویڈ نہیں کہ ان کے جوڑوں میں درد کی شکایت ہو یا ان کی ہڈیاں چوٹ برداشت نہ کر سکیں۔

اوسٹیوپوروسس (ہڈیوں کی بھر بھر اٹ) ایسی بیماری ہے جو بڑی خاموشی سے سراپت کرتی جاتی ہے اور ہڈیاں گھٹتی چلی جاتی ہیں۔ اوسٹیو آرٹھرائٹس بھی کیلشیم اور وٹامن-D کی وافر مقدار نہ ملنے کی وجہ سے جڑ پکڑتی ہے۔

کیلشیم کیا ہے؟ یہ ایسا معدنی جزو ہے جس کا 99% فیصد حصہ اعضاء ہڈیوں اور دانتوں کی صحت پر ہے۔ متوازن غذا سے قدرتی ذرائع کے مطابق کیلشیم کا بڑا حصہ دستیاب ہو جاتا ہے۔ ذہری مصنوعات اس معدنی جزو کا بنیادی عنصر ہے۔ تاہم ماہرین غذا اہمیت قل کریم مصنوعات سے پرہیز کی تلقین کرتے ہیں۔ ایسے افراد جو کم اور حیوانی پروٹین کا استعمال زیادہ کرتے ہیں ان کے جسم میں کیلشیم کم ہو جاتا ہے۔

وٹامن-D کا بہترین قدرتی ذریعہ دھوپ ہی ہے لیکن قدرتی طور پر عمر کے چالیسویں عشرے تک پہنچتے پہنچتے بیشتر خواتین اوسٹیوپوروسس کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اگر صرف 10 منٹ تک روزانہ گردن، کبھی، گھٹنے یا گھٹنے پر بالواسطہ طور پر بھی دھوپ لگے تو بھی وٹامن-D کی مخصوص مقدار حاصل ہو جاتی ہے تاہم وٹامن-D سے بھرپور غذاؤں کا استعمال کیلشیم کے ساتھ کیا جائے تو دونوں اجزاء کا انتخاب یقینی ہو جاتا ہے۔

ذیل میں WHO کی شخص کردہ یومیہ مقدار کا چارٹ شائع کیا جا رہا ہے۔

عمر کے گروپ	کیلشیم یومیہ خوراک کا پیمانہ
بالغ افراد مرد...	400-500 (چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ)
50 برس کی عمر	500-700 (پانچ سو سے سات سو ملی گرام یومیہ)
بالغ افراد خواتین...	400-500 (چار سو سے پانچ سو ملی گرام یومیہ)
50 برس کی عمر	500-700 (پانچ سو سے سات سو ملی گرام یومیہ)
1-3 برس کے بچے	400-500 ملی گرام یومیہ
لڑکے 11-18 برس	500-700 ملی گرام یومیہ
لڑکیاں 11-18 برس	500-700 ملی گرام یومیہ
ماں بننے والی خواتین	1000-1200 ملی گرام یومیہ

اوسٹیوپوروسس کے مریضوں کے لئے غذائی ہدایات عمر کے کسی حصے میں آپ اس مرض اور اس کے خطرات کو روک سکتے ہیں۔

اس کے لئے روزمرہ کے معمولات میں چند تبدیلیاں لانا ہوں گی مناسب ورزش، ایسی غذا کا استعمال جس میں کیلشیم اور وٹامن-D کی مناسب مقدار شامل ہو۔

• بالائی نکلے ہوئے دودھ اور کم چکنائی والے دودھ میں کیلشیم کی مقدار ایک برابر ہوتی ہے۔

• وٹامن-D مچھلی کے جگر کے تیل میں بھی پایا جاتا ہے اور گولیوں کی شکل میں لیا جاسکتا ہے۔

مجھے دینے کے چارٹ کی مدد سے آپ اپنی غذا میں کیلشیم کی مقدار کو مناسب حد تک پورا کر سکتے ہیں۔

غذا	کیلشیم کی مقدار
تخت پنیر	30g
ایک گلاس دودھ	150ml
دہی	125g
نرم پنیر کا حصہ	30g
تازہ پنیر	75g
ہری سبزیاں	150g
آلو	100g
گوشت	150g
مچھلی	120g
بریلے اسٹک	100g

چند اہم نکات یاد رکھئے... نمک، سرخ گوشت اور کافی کا زیادہ استعمال کیلشیم کی کمی کا باعث بنتا ہے۔

کیلشیم کے غذائی ذرائع

دودھ، بروکولی، سارڈین اور سالن مچھلی، گری والے میوہ جات۔ اگر آپ ان غذاؤں کو استعمال نہ کر سکیں تو ڈاکٹر کی تجویز پر اضافی کیلشیم بہتر ہے کہ وٹامن-D کے ساتھ لیں تاہم سگریٹ نوشی اور کافی کا استعمال نقصان دہ ہوگا۔

دل کو رکھنا ہے بڑی حفاظت سے

دل کی تکلیف اور خرابیوں میں اضافہ پوری دنیا میں شدت رکھتا ہے۔ 21 ویں صدی میں مختلف عارضوں سے ہونیوالی اموات میں نمایاں ترین سبب امراض قلب قرار دیئے گئے ہیں تاہم احتیاط سے کام لے کر ان خرابیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

دل کی تکلیف اور خرابیوں میں اضافہ پوری دنیا میں شدت رکھتا ہے۔ 21 ویں صدی میں مختلف عارضوں سے ہونیوالی اموات میں نمایاں ترین سبب امراض قلب قرار دیئے گئے ہیں تاہم احتیاط سے کام لے کر ان خرابیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ روایتی ایشیائی غذا کھانے والے امریکی طرز کی غذائیں کھانے والوں کے مقابلے میں عارضہ قلب کی کم شرح رکھتے ہیں لہذا اپنی غذائی عادات اور انتخاب کے معیار کو پرکھ کر غذائی پلان ایسا ترتیب دینے کی ضرورت ہے جو صحت بخش ہو۔ اپنے آپ کو ان غذائی عادات کے تابع نہ بنائیے جو آپ کے لئے نقصان دہ ہیں۔

دل کے لئے مفید غذائیں:

ہر ایسی غذا جس میں کولیسٹرول کی سطح کم ہو تاکہ دل کی صحت بہتر ہو سکے۔ پھلوں میں سیب، سبز فریٹ حاصل کر سکتے ہیں، اسٹیریروں اور گریپ فروٹ کے ساتھ ساتھ شکمبہ جات شامل ہیں۔ سبزیوں میں گاجر، پیاز، لوبیا اور کرم کدہ اور سفید گوشت میں پھلیاں کیونکہ ان میں اومیگا تھری فٹنی ایسڈز پائے جاتے ہیں۔ سویا، اخروٹ اور ریخچہ جیسا ہوا آٹا سی زمرے میں آتا ہے۔

دل پر قابو کر دینے والی حفاظت:

تازہ پھلوں، سبزیوں اور غذائی اجناس میں فائبر بکثرت ہوتا ہے۔ فائبر مگوں میں پلاک جمنے سے روکتا ہے۔ دن میں 3 بار پھل، 3 لیسن اور جو کا استعمال کر لیا جائے تو کولیسٹرول کی سطح میں خاطر خواہ کمی ہوتی ہے۔ انڈیٹھے میں دو مرتبہ سے زائد نہ کھائیں۔ ایروئکس، دل کی خاص ورزشیں ہیں۔ کیونکہ یہ شریا توں اور وریدوں کو کشادہ کرتی ہیں۔ دل کے لئے سب سے بہترین پچاؤ ایروئک ورزشیں ہیں تاہم کوئی بھی ورزش اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے بعد پلان کریں۔ ایروئکس کا ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ اچھا کولیسٹرول بناتی ہیں۔ تیز قدمی یا سائیکلنگ جیسی ورزش پر بہت زیادہ اخراجات نہیں آتے۔ کوئی بھی ایسی ورزش جس میں پیروں اور کولہوں کے مسلز متحرک ہوتے ہوں۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے سروے کے مطابق وزن اٹھانے والی ورزشیں بھی دل کی صحت بہتر بناتی ہیں کیونکہ مضبوط مسلز دل کی رفتار بلکہ بلڈ پریشر بھی کم کرتے ہیں۔ تیز قدمی کا معمول بھی ترک نہیں کرنا چاہئے۔ اس کے لئے آپ آرام دہ جوتوں کا استعمال کیجئے تاکہ جھکنے کا احساس نہ ہو۔

ڈپریشن نظر انداز مت کیجئے:

ایک تحقیق کے مطابق ڈپریشن کے مریضوں میں عام افراد کی نسبت 1.7 گنا زیادہ اسٹروک کا خطرہ ہوتا ہے۔ ڈپریشن کا علاج کرنا دل کی صحت کے لئے نہایت موزوں اور بے حد اہمیت رکھتا ہے۔

غذا میں پھلی اور پھلی کا تیل افادہ دیتا ہے۔

لیسن کا استعمال بڑھانا ضروری ہے۔ لیسن اب کپسول میں بھی دستیاب ہے۔ 400 ملی گرام کے کپسول دستیاب نہ ہو سکیں تو اپنے کھانوں میں تازہ لیسن کی مقدار بڑھا دیں۔

پرسکون رہا کیجئے:

کچھ ورزشیں پرسکون کرتی ہیں مثلاً یوگا دیا پید کرنے والی کیفیت سے نجات دلانے والی ورزش ہے۔ یہ دباؤ کے ہارمونز بھی کم سے کم کرتی ہے۔

ڈیپریس کنٹرول ہونی چاہئے:

30 کے عشرے کے بعد کی عمر صحت کے لئے چند خطرات لے کر آتی ہے۔ اگر ڈیپریس ٹائپ II- ہو تو عام افراد کے مقابلے میں شوگر کے مریضوں کو دل کے دورے کے خطرات دو گنا بڑھ جاتے ہیں۔ لہذا اسٹروک سے بچنے کے لئے مفید غذاؤں کا انتخاب کرنا بہت ضروری ہے۔

چکنائی میں کمی کرنا مقصود ہو تو:

- سرخ گوشت کا متبادل یعنی پھلی، بغیر کھال کی مرغی یا لٹا کھائی جاسکتی ہے۔
- ڈیری مصنوعات میں شامل چکنائی سے گریز کریں۔
- سویا ملک اور سویا پروٹین بھی کولیسٹرول میں کمی کرتے ہیں۔
- نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔
- پروسیسڈ فوڈز میں نمک کی مقدار معمول سے زیادہ شامل کی جاتی ہے کیونکہ ان تیار غذاؤں کو طویل مدت کے لئے محفوظ کرنا ہوتا ہے۔
- نمک کی لذت کا قلم البدل تلاش کر لیں مثلاً ادورک، لیسن اور سیاہ مرچ۔
- ڈاکٹر دوا لاکریں۔



E- کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر افتخار عمران

دل کے امراض سے بچنے کے لئے شوگر اور کولیسٹرول پر کنٹرول ضروری ہے

انٹرویو: زرننگین

طرف پھیل جاتا ہے۔ دل کے دورے سے دل ٹپتی ہو جاتا ہے۔

”ای۔ کارڈیالوجی کیا ہے؟“

”ای۔ کارڈیالوجی کو اگر جان بچانے کا طریقہ کہا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ جب دل کے مریض کو کارڈیالوجی ڈیپارٹمنٹ میں لایا جاتا ہے تو اس سروس کے ذریعے الیکٹرک طریقہ سے ECG الیکٹرک کارڈیوگرافی کی جاتی ہے۔ یہ منصوبہ انڈس ہاسپتال کی ہیلتھ انفارمیشن مینجمنٹ سسٹم کی جانب سے مکمل کیا گیا ہے جس سے کم سے کم وقت میں مریضوں کی جان بچانے کے لئے ہارڈ آکسز سے آن لائن ہو کر ان کے مشوروں کے مطابق طبی امداد فراہم کی جاتی ہے اور متعلقہ ڈاکٹر کے ہاسپتال پہنچنے سے پہلے مریض کی جان بچانے کا عمل شروع کر دیا جاتا ہے۔ ای۔ کارڈیالوجی تکنیک کا استعمال کامیابی کے ساتھ کیا جا رہا ہے۔ فوری ECG بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے اور جو نیوز ڈاکٹر ڈاکٹر کے ہاسپتال پہنچنے سے پہلے مریض کی جان بچانے کے لئے جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔ اس وقت انڈس ہاسپتال میں سالانہ 1500 مریضوں کی انجیوگرافی اور 3500 مریضوں کی انجیو پلاشی اور 150 اپائی پاس آپریشن کئے جا رہے ہیں۔“

”قلبی شریانوں کے انجیوگرافی ٹیسٹ کی ضرورت کیوں پیش آتی ہے؟“

”قلبی کیمیتی لیر انجیوگرافی (Catheterization Cardiac) کے ذریعہ قلبی شریانوں کے انجیوگرافی ٹیسٹ کو دل کی بیماری معلوم کرنے کا ”سب سے اعلیٰ“ ٹیسٹ تصور کیا جاتا ہے۔ یہ ایک مہنگا ترین ٹیسٹ ہے اس قلبی انجیوگرافی کے دوران ڈاکٹر ایک کیمیٹر (ایک خاص قسم کی ٹیپ) کو دل کو خون فراہم کرنے والی شریانوں میں بھیجتا ہے۔ ایسا محلول جس میں آئیوڈین شامل ہو، جو کہ ایکس رے کے دوران ظاہر ہو کر نظر آنے لگتا ہے کو دل کو خون فراہم کرنے والی ہر شریان میں داخل کیا جاتا ہے۔ پھر ایکس رے کے ذریعے تصاویر بنائی جاتی ہیں۔ ان تصاویر کو انجیوگرافی کہا جاتا ہے۔“

”دل کے دورے کی علامات کیا ہیں؟“

”غیر آرام دہ پریشر، سینے کے بائیں جانب درد، یہ درد اکثر چند منٹ سے زیادہ رہتا ہے یا دور ہو جاتا ہے اور پھر واپس آتا ہے، اوپری جسم میں تکلیف، گردن، بازو یا پیٹ کے اوپری حصے میں درد، سانس لینے میں دشواری، تھکی، تھک یا ٹھنڈے پسینے آنا، بیہوشی، انجمان، پیٹھ یا کندھے کے پٹھوں کے درمیان درد، خاطر خواہ نیند کے باوجود تھکاوٹ کا احساس امراض قلب کی علامات ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق مجموعی طور پر 42 فیصد خواتین اور 30 فیصد مردوں کو دل کے دورے کے دوران درد کے آثار محسوس نہیں ہوتے۔“

”امراض قلب میں مبتلا افراد کے لئے غذا کا شیڈول کیا ہونا چاہئے؟“

2007ء میں انسانیت کے جذبے سے سرشار کچھ ڈاکٹر اور تاجروں نے کرگئی میں جب انڈس ہاسپتال کا سنگ بنیاد رکھا تو کسی کے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ کراچی کے مضافاتی علاقے میں غریب اور متوسط طبقہ کے لئے قلمی بنیادوں پر جدید ترین علاج اور آلات سے مزین ہاسپتال قائم کیا جا رہا ہوگا۔ نئی شے میں ملک میں یہ پہلا انقلابی قدم ہے کہ کسی قلمی ہاسپتال میں امراض قلب کے مریضوں کے علاج کے لئے ای۔ کارڈیالوجی کا جدید طریقہ علاج متعارف کر دیا گیا ہے۔ یہ نئی قلمی ہاسپتال ای۔ کارڈیالوجی کے جدید طریقہ علاج کی مدد سے امراض قلب میں مبتلا مریضوں کے علاج میں آسانیاں پیدا کر رہا ہے۔ ”ذوالکادستر خوان“ کے لئے جب ہم نے کسی اور امراض قلب کا انٹرویو کرنے کا پروگرام بنایا تو ہمارے قدم خود بخود انڈس ہاسپتال کی جانب اٹھ گئے۔ ہاسپتال کے نوجوان ڈاکٹر اور میڈیکل سائنس میڈیسیٹریل انجیوگرافی سے ملاقات کی جو ایک قابل ڈاکٹر ہونے کے ساتھ ساتھ راجہ رومند دل رکھنے والے انسان بھی ہیں۔ انہوں نے انویلول اور ایف ایس ای سادق پبلک اسکول بہاولپور سے کیا جس کے بعد قائد اعظم میڈیکل کالج بہاولپور سے ایم بی بی ایس کیا۔ آغا خان یونیورسٹی ہاسپتال کراچی سے کارڈیالوجی فیلو شپ کرنے کے بعد 2011ء میں بطور کنسلٹنٹ کارڈیالوجسٹ انڈس ہاسپتال کورنگی سے منسلک ہوئے۔ آپ مختلف رسائل میں مضامین بھی لکھتے رہے ہیں جبکہ 2014ء میں بین الاقوامی کانفرنس کے لئے وہ بطور سکرٹری بھی منتخب ہو چکے ہیں۔ آپ نے اپنے ساتھیوں کی مدد سے ہاسپتال میں ای۔ کارڈیالوجی ڈیپارٹمنٹ ترقی دیا۔ ڈاکٹر عمران انجیوگرافی کے سوائے ویز انجیوگرافی اور خوب تھا لیکن کارڈیالوجی میں میڈیکل سائنس ویز بن کر بھی میرا خواب برہم کر رہا ہو گیا۔ ڈاکٹر افتخار عمران سے ایک خصوصی نشست میں ای۔ کارڈیالوجی اور امراض قلب کے حوالے سے گفتگو پیش خدمت ہے۔

”ڈاکٹر صاحب انڈس ہاسپتال کے حوالے سے کچھ بتائیے؟“

”انڈس ہاسپتال پاکستان کا ہائی ٹیک ہاسپتال ہے جس میں جدید ٹیکنالوجی کی مشینری موجود ہے۔“

”ڈاکٹر صاحب یہ بتائیے کہ ہارٹ ایک کن وجوہات کی بناء پر ہوتا ہے؟“

”دل کا دورہ دل کی شریانوں کے تنگ ہوجانے سے ہوتا ہے۔ ان تنگ رگوں سے ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں گزر سکتی خون کی مقدار کی کمی کی وجہ سے ”انجمان“ کی تکلیف ہوجاتی ہے۔ جودل میں درد پیدا کرتی ہے۔ جب ان شریانوں میں خون کا بہاؤ بالکل رک جائے تو دل کا متاثرہ حصہ نکارہ ہوجاتا ہے۔ جسے ہارٹ ایک کہتے ہیں۔ دل کا دورہ شروع ہوتے ہی سینے میں درد یا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ جو گردن، کندھے یا بازو کی

”دنیا بھر میں کروڑوں افراد دل کے مختلف امراض میں مبتلا ہیں۔ تاہم ان بیماریوں کا علاج مناسب غذا کے ذریعے ممکن ہے۔ کھانے میں بنزیوں کا استعمال امراض قلب کا خطرہ ایک تہائی حد تک کم کر دیتا ہے۔ بنزی خور افراد گوشت یا پھل استعمال کرنے والوں کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ ان میں دل کے دورے کے امکانات 33 فیصد کم ہوتے ہیں۔ بنزی کھانے والے افراد میں امراض قلب میں کمی کے اسباب کم چکنائی والی غذا کے استعمال کی وجہ سے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر جیسے امراض سے بچتا ہے۔ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر دل کی صحت پر بڑے اثرات مرتب کرتے ہیں جن سے بچنے کے لئے غذا کا کردار انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ میرا لوگوں کو مشورہ ہے کہ وہ جس حد تک ممکن ہو صحت مند لائف اسٹائل ہی اپنائیں کیونکہ کھانے پینے کے حوالے سے اچھی عادات، سگریٹ نوشی سے پرہیز اور ورزش کے ذریعے انسان دل کے امراض سے کافی حد تک بچ سکتا ہے۔ زیادہ دیر تک تازہ رہنے والے پھل اور سبزیاں کثرت سے استعمال کرنے سے ہارٹ ایک کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔“

”خواتین میں امراض قلب کی وجوہات کیا ہیں؟“

”عموماً یہ خیال کیا جاتا رہا ہے کہ خواتین دل کے عارضے میں کم مبتلا ہوتی ہیں اور ان میں ہارٹ ایک کی علامتیں مردوں سے مختلف ہوتی ہیں جبکہ یہ خیال بالکل غلط ہے خواتین اور مردوں میں امراض قلب کی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ لیکن خواتین جب امراض قلب میں مبتلا ہوتی ہیں تو ابتداء میں وہ دل کے دورے کی علامات کو سنجیدگی سے نہیں لیتیں وہ سینے کے درد کو درد کے بجائے تکلیف، بکڑن کا احساس کہ ذاتی ہیں اس لئے خواتین کسی اور مرض کی بد نسبت امراض قلب سے زیادہ فوت ہوتی ہیں۔ عام طور پر خواتین میں مردوں کے مقابلے میں دل کا دورہ پڑنے کا امکان 45 سال میں تیس گنا زیادہ ہوتا ہے۔“

دل کے دورے کے اسباب

سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں ایک دل کا دورہ پڑنے کا امکان دو گنا ہوتا ہے۔ بسیار خوری اور تساہل پسندی کی وجہ سے امراض قلب میں اضافہ ہو رہا ہے مرد خصوصاً نوجوان بھی تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ انٹرنیٹ اور موبائل فونز نے نوجوان نسل کو کمیلوں سے دور کر دیا ہے اور نوجوان سست اور کاہل ہو رہے ہیں۔ دل کے امراض سے بچنے کے لئے صحت مند زندگی کے اصول اپنانے چاہئیں۔“

کھانوں کی لغت



Veal

مچھڑے کے گوشت کو کہتے ہیں۔ سرخ گوشت میں اس قسم کے گوشت کی غذائیت پختہ عمر کی گائے یا بھینس سے نسبتاً زیادہ ہے۔



Prune

خشک آلوچے کی ایک قسم ہے جو براہ راست استعمال کے علاوہ مختلف کھانوں، جام خلی اور مشروبات کی تیاری میں شامل کیا جاتا ہے



Muesli

عموماً Rolled Oats تازہ پھلوں اور خشک میوہ جات پر مشتمل ہوتا ہے، یہ پانی، دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔



Water Chestnut

سنگھاڑے کو کہتے ہیں یہ بطور غذا استعمال ہونے والی مخصوص گھاس ہے جس کے سیٹنگ جیسے پتے ایک کٹھنی سے اگتے ہیں۔



Vegetable Oil

سرسوں، سورج مکھی، سویا بین اور دیگر صحت بخش چیزوں سے حاصل کئے جانے والے خوردنی تیلوں کو تکنیکل آئل کہتے ہیں



Vegetable Marrow (Farci)

لوکی اور دیگر اقسام کے گئے اور بھری میں مصالحہ جات اجزاء کی اسٹفنگ کے بعد روٹ کیا جاتا ہے، کئی انداز سے تیار کی جانے والی معروف ڈش ہے



Sauer Kraut

یہ بند گوبھی یا کرم کلے سے تیار کیا ہوا ایک جرمن کھانا ہے۔



Beetroot

چندر کو کہتے ہیں اسے روسٹ کر کے، ابلایا ہوا اور کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ گوشت اور دیگر میزبزیوں کے ہمراہ بھی پکا یا جاتا ہے



Herrings

مچھلی کی ایک قسم ہے خاص کر شمالی بحر اوقیانوس کے ساحلوں پر پائی جاتی ہے۔

یہ ہیں کھانوں کے چند دفتری آداب

ڈیسک ٹاپ ڈائنٹ آپ کا وزن بھی بڑھا سکتی ہے

آپ کی کوشش ہوتی ہے کہ گھر کا کھانا کھایا جائے جو صحت بخش اجزاء پر مشتمل ہو۔ ریستورنٹ میں جا کر بھی آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ چکنائی والا کھانا آرڈر نہ کریں۔ کیا آپ نے کبھی کام کے دوران دوپہر کے کھانے یا شام کے چمکے ناشتے کے معیار پر بھی غور کیا؟ عام طور پر دفاتر میں ایک گھنٹے کا بچ کر ایک منٹا ہے۔ پاکستان اور دوسرے اسلامی ملکوں کے معمولات میں نماز تلہ اور عصر کی ادائیگی کا دورانیہ بھی شامل ہوتا ہے۔ اکثر کارکن خواتین سینڈویچز، برگر، پزا، ڈش اور دفتری کھانے پیٹ بھر لیتی ہیں۔ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ چائے اور کافی کا گھٹ بھرا ہوا پیو۔ وہ سمجھتی ہیں کہ ایک کپ چائے ان کی اپ بک کی تھکن بھی زائل کر دے گا اور اگلے آدھے دن کے لئے انہیں متحرک بھی کر دے گا۔ جبکہ صورتحال اور ان غذاؤں کے رد عمل خطرناک حد تک سختی ہوتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا ہرگز ایسا نہیں ہونا چاہئے کہ جس سے خون میں شکر کی سطح بلند ہوتی ہو۔ نہ ہی بہت زیادہ چکنائی بخس لپٹی چائیں کیونکہ چکنائی جڑ بطن ہو کر چربی کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اکثر خواتین حضرات بازار کے تیار کیے ہوئے کھانے ہیں ان میں اکثریت کی تعداد پر وسیعہ فوڈ پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ غذا لینے کے بعد تین سے چار گھنٹے دیر بعد سے کام نہیں کیا جاسکتا خاص کر پہلے سے بڑے ہوئے وزن کے ساتھ بلڈ پریشر بڑھنے کی نئی افاد آن پڑتی ہے۔ ان میں سے بیشتر غذاؤں کو نمک کی زائد مقدار کے ساتھ محفوظ کیا جاتا ہے۔ یہ نمک بلڈ پریشر میں اضافہ کرتا ہے۔ کچھ لوگ کام کے لئے وقت بچانے کی فکر کرتے ہیں اور نمک کھانے کے پیٹ بھر لیتے ہیں یہ اسٹیکس بھی صحت بخش اجزاء پر مشتمل نہیں۔ یہ جسم کو کیلوریز تو مہیا کر دیتے ہیں مگر بھرپور توانائی نہیں دے سکتے۔

دفتر میں کھانا ہونا چاہئے؟

آپ کا بچ پر دین، دماغ اور معدنیات پر مشتمل ہونا چاہئے۔ بازار کے کھانوں میں ضروری نہیں کہ ان میں سے ہر چیز متاثر ہو جائے۔ جن کارکنوں کو پیڑ خراج کرنے کا خطا سوار ہو جائے وہ صحت کے معیار پر سمجھوتہ کرنے سے نہیں چوکتے۔ تاہم اگر تھوڑی سی تنظیمی صلاحیتوں کا مظاہرہ کر لیا جائے اور دفتری ساتھیوں کے لئے گھر کی پکی ہوئی کسی چیز سے ٹریٹ دینے کا انتظام کر لیا جائے اور عام دنوں میں بھی صبح ناشتے کے وقت بچ بکس بیک کر لے جائیں تو سہولت رہتی ہے۔ اگر آپ اپنی ڈشز میں تھوڑی سی مقدار بڑھا کر بچ بکس بنالیتی ہیں تو اس سے گھر کا بجٹ متاثر نہیں ہوتا۔

بلکا مصالحہ اور کم روغن کھانے

روغن کھانے مثلاً تورم بہت سے افراد پسند کرتے ہیں لیکن بلیک ٹرانسپورٹ میں سفر کرنے والے افراد کو اسے گھر سے دفتر تک صبح و سہ ماہ لا کر لے کر لگتا ہے۔ مجبوراً وہ شاپر میں سانس ڈال کر لاتے ہیں۔ پلاسٹک کے شاپر طبی و سائنسی نقطہ نظر سے معزز صحت ہوتے ہیں تاہم اگر سانس خفہ کر کے ان میں محفوظ کیا جائے تو یہ کئی گنا کم خطرہ ثابت ہوتے ہیں۔ آپ نے نئی دفتری کارکنوں کے بچ میں

شامی کباب، وال کے کباب، آلو قیہ، آلو کی ترکاری اور اسی نوع کی کم سے کم روغن غذا کیں شامل دیکھی ہوں گی۔ غرضیکہ لانے لے جانے کے لئے محفوظ ترین بچ کس نہ ہو سہولت آمیز ترجیحات اپنانی ضروری ہے۔

فائبر اسٹیکس ہماری ضرورت کیوں ہیں؟

بڑھتے ہوئے وزن پر قابو پانے کے لئے دوپہر کے کھانے میں فائبر کی مقدار شامل ہونی چاہئے اور اگر ممکن نہ ہو تو سہ پہر کے وقت بجائے چائے اور بسکٹ کے آپ کو پھل کھا سکتے ہیں۔ اگر آپ پھل نہیں کھا سکتے تو ملاو دوسری ترجیح ہونی چاہئے۔ سبز یوں اور پکھلوں میں فائبر کی وجہ سے بہت دیر تک بھوک نہیں لگتی اور آپ توجہ سے کام کرتے رہتے ہیں۔

براؤن رائس بھر غذا ہیں

سفید چاول اور سفید آٹے میں غذائیت کے کم و بیش یکساں اجزاء پائے جاتے ہیں۔ مٹ کا ڈائنڈ بدلنے کے لئے براؤن رائس بھاپ میں بنی سبز یاں اور پاستا کے ساتھ بنی شامل کر کے نئے انداز سے کچھ ڈشز بنانے کا تجربہ کریں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں بنی اور انوکھی ڈشز کی تراکیب شائع کی جاتی ہیں آپ ہر روز ناسی گھر منتے میں تین چار دن ہمارے تجربے سے بھی مستفیض ہوں۔ خیال رہے کہ اشیاء اور براؤن کھانے کا صحیح تناسب رکھا جائے تو کھانے کی پلٹ کیلوریز کا انباشتہ نہیں ہوتا۔

احتیاط کے باوجود وزن کم نہیں ہوتا

اگر آپ شام کو گرم بھی چائیں۔ صحت بخش اور توانائی بھری ڈائنٹ بھی لیں اور پھر بھی موٹاپا کم نہ ہو رہا ہو تو اس کے بعد دفتری معمولات ہی پر نظر ڈالنی کرنی چاہئے۔ آپ کی ٹھانیں کھانوں کی ڈیز اور take away سروسز پر مرکوز نہیں رہنی چاہئیں۔ اگر آپ واقعی صحت کے مسئلے پر سمجیدہ ہیں تو گھر کی وال روٹی کسی کو بو ڈیل سے کم نہیں۔ کچھ بھی نا سمجھ میں آئے تو بچ کے وقت آدھا پاؤڈی، چند

تازہ سبز یاں اور گھر کی چپانی ہی بہت ہے۔ لال آٹے یعنی بغیر چنے ہوئے آٹے کی چپانی میں بچر کے ساتھ تازہ ملاو د رول کر کے کھائی جاسکتی ہے۔ دیگر سادہ انداز میں کھانا بہتر رہے گا یا پھر جنگلی بھر نمک یا شکر کی آمیزش سے اس کا ڈائنڈ دہلا لیا جاسکتا ہے۔

اسٹیکس اگر ضروری ہوں تو

دفاتر میں چائے اور کافی کا استعمال حد سے بڑھ چکا ہے۔ خاص کر دہائی کاہ کرنے والے افراد دن میں چھ سات کپ چائے پی لیتے ہیں۔ اگر آپ ملی ماہرین کے مشورے مانیں تو کھانے کے بجائے بننے ہوئے چنے، خشک یوں، پاپ کارن اور کرکیز کے ساتھ گھر کی بنی ہوئی ڈپ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر مٹ کی تاگوار بوکا خیال آئے تو آپ کے پرس میں ماؤتھ واش کا ہونا ضروری ہے یا پھر والا بچی کے چند دانے چبا لینے سے تاگوار بوکس کیلوریز کو صوب نہیں معلوم ہوگی۔

ناشتہ کرنے والے کارکن زیادہ فعال ہوتے ہیں

حقیقت سے ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ ناشتہ کر کے دفتر آتے ہیں ان کی دفتری کارکردگی ان افراد سے کئی گنا بہتر ہوتی ہے جو ناشتہ نہیں کرتے یا پھر شامی غذا کیں کھا کر دفتر آتے ہیں۔ گرمیوں میں دن قدر سے طویل ہوتے ہیں لہذا یہی بہتر ہے کہ آٹھ بجے تک صبح کا ناشتہ کر لیا جائے۔ اگر کسی وجہ سے آپ مکمل طور پر ناشتہ نہ کر پائیں تو اسے بیک کر کے ہمراہ لے آئیے۔

پانی زیادہ پینا چھئے

پانی جسم کا مینا بولک سسٹم فعال رکھتا ہے۔ پانی کی روایتی شکل سے ہٹ کر ماربل پانی، گئے کارس، صندل، گلاب یا تار کا شربت بھی ہو سکتا ہے۔ کچھ بھی ایذا دہ جو آپ کو ہاتا ہو خاص کر موسم گرما میں طبیعت کی بحالی اور تازگی کے لئے موزوں سمجھتے ہوں استعمال کر سکتے ہیں۔



فرنچ فرائز

اپنے وطن کی تلاش میں!

دنیا بھر میں بچوں، بڑوں میں انتہائی شوق سے کھائے جانے والے فرنچ فرائز کا تعلق فرانس سے ہے یا بیلجیئم سے؟

تازہ خستہ کرارے، نمکین اور مزیدار آلو کی اسٹیکس پر فرانس اور بیلجیئم دونوں کا دعویٰ ہے کہ یہ ان کی قومی پروڈکٹ ہے لیکن اب تک فرنچ فرائز کے نام سے مشہور آلو کی یہ اسٹیکس اپنی اصل شناخت حاصل کرنے میں ناکام رہی ہیں کہ آخر ان کا تعلق کس ملک سے ہے؟ بیلجیئم کے شہر برسلز میں ماہرین کے درمیان جاری ایک بحث کے دوران دعویٰ کیا گیا ہے کہ دنیا بھر میں بچوں، بڑوں میں انتہائی شوق سے کھائے جانے والے فرنچ فرائز کا تعلق فرانس سے نہیں بلکہ بیلجیئم سے ہے۔ ان ماہرین نے ثبوت کے طور پر برسوں قدیم کھانوں کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ بیلجیئم کے دریائے میوز (Meuse) کے کنارے آباد لوگ پانی سے مچھلیاں پکڑتے اور اس کے تیلے کر کے اسے نمک لگا کر تیل میں فرائی کر کے کھاتے لیکن شدید غصہ میں جب دریا کا پانی جم کر برف میں تبدیل ہو جاتا تو مچھلی کی جگہ آلو کے تیلے تیل کر کھائے جانے لگے اور یہی سبب ان مشہور اسٹیکس کا آغاز ہوا۔ فرانسیسی تاریخ دان میڈلین فراری کا کہنا ہے کہ فرائی آلو کے اسٹیکس اپنے ابتدائی دور میں ہی شناخت کھو بیٹھے تھے۔ برسلز میں تاریخ دان روئیل جیکب کا کہنا ہے کہ ”فرانس اور بیلجیئم میں آلو مختلف طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں۔ فرانسیسی آلو کے تیلے بنا کر تیلے ہیں جبکہ بیلجیئم کے لوگ اسے سوس کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ دونوں جانب کے حوالے جاندار ہیں۔ تاہم ماہرین کی ایک تہہ قدر فرانس کے حوالوں کو درست قرار دیتی ہے۔

مسلسل فرنچ فرائز پکانے کا ریکارڈ قائم کیا تھا۔

فرانسیسی آلو کے تیلے بنا کر تیلے ہیں جبکہ بیلجیئم کے لوگ اسے سوس کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ دونوں جانب کے حوالے جاندار ہیں۔ تاہم ماہرین کی ایک تہہ قدر فرانس کے حوالوں کو درست قرار دیتی ہے۔

آلو... لذت، صحت و غذائیت ساتھ ساتھ

آلو ایک مشہور ہنری ہے جو اصل میں ایک پودے کی جز ہے۔ اس کا آبائی وطن جنوبی بیرو ہے۔ سولہویں صدی سے پہلے اسے باقی دنیا میں نہیں جانا جاتا

تھا۔ آج یہ سب سے زیادہ استعمال کی جانے والی ہنری ہے۔ اسے 1536ء میں یورپ میں لایا گیا جہاں سے یہ باقی دنیا میں پھیل گیا۔ اس کی ہزاروں اقسام ہیں۔ کھانے میں آلودہ ہوں تو مزہ ہی نہیں آتا۔ آلو چاہے ایلے ہوئے ہوں، سالن کا حصہ ہوں یا پھر فرنچ فرائز ہوں اس ہنری میں قدرت نے بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے۔ آلوؤں میں کاربوہائیڈریٹس کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو انہیں قوت بخش اور صحت افزا بناتی ہے۔ اس میں وٹامن سی اور وٹامن بی موجود ہوتا ہے۔ اس کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ جو افراد آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بناتے ہیں ان میں ذیابیطس ہونے کے امکانات کئی فیصد کم ہو جاتے ہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور کینسر جیسے موذی مرض سے بھی بچاتا ہے۔ آلو کا رس نیز اہیت اور سینے کی جلن بھی کم کرتا ہے۔

آلو کی غذائی افادیت

دھانسی	7 ملی گرام
دھانسی بی	5 ملی گرام
پانی	70 فیصد
غذائی فائبر	20 ملی گرام
پوٹاشیم	10 ملی گرام
فولاد	5 ملی گرام
مکینیم	2.5 ملی گرام
پروٹین	5 ملی گرام
اسٹارچ	6 ملی گرام

فرنچ فرائز ریکارڈ

نوجوانوں کا انوکھا احتجاج۔ چپس کھاتے ہوئے سڑکوں پر مارچ کیا بیلجیئم میں احتجاجات کے آٹھ ماہ بعد بھی حکومت قائم نا ہونے پر سیکڑوں لڑکیوں اور نوجوانوں نے انوکھا احتجاج کیا اور چپس کھاتے ہوئے سڑکوں پر مارچ کیا۔ گزشتہ سال تین جولائی کو احتجاجات کے بعد عوام کا خیال تھا کہ نئی حکومت ان کے مسائل حل کرے گی مگر سیاست دانوں کے اپنے مسائل ختم ہوں تو عوام کی باری آئے۔ سیاست دانوں سے تنگ نوجوانوں نے احتجاج کا انوکھا انداز اپنایا اور چپس کھا کر دارالحکومت کی سڑکوں پر مارچ کیا۔ نوجوانوں نے اس احتجاج کو فرنچ فرائز کے انتخاب کا نام دیا ہے۔ برسلز میں ایک 53 سالہ شخص نے 83 گھنٹے تک مسلسل فرنچ فرائز کھانے کا دنیا عالمی ریکارڈ قائم کر دیا ہے۔ اس شخص نے 1 ہزار 5 سو آلوؤں کے چپس بنائے جبکہ ان 83 گھنٹوں میں صرف 100 منٹ کا وقفہ لیا اور ان چپس کو فروخت بھی کیا۔ اس سے قبل ایک برطانوی شخص نے 72 گھنٹوں تک

نوزائیدہ بچوں کی پرورش ہرگز مسئلہ نہیں پرورش کا انداز بچے کی آئندہ صحت کا معیار متعین کرتا ہے۔

ایم عارف حسین

نئے شادی شدہ جوڑوں کو جو کسی وجہ سے گھر کے بڑے بزرگوں کے سائے سے دور تنہائی کی زندگی گزار رہے ہیں ان کے سامنے نوزائیدہ بچوں کی پرورش ایک بہت بڑا مسئلہ بن کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے عوامل بھی موجود ہیں۔ انسان کا بچہ دیگر جاندار کے بچوں سے مختلف ہے اس میں سیکھنے کا عمل رفتہ رفتہ ہوتا ہے اور بہت دیر میں یہ اپنی ضرورتوں کو پورا کرنے پر قادر ہوتا ہے۔

موجودہ دور میں بچوں کی نگہداشت ایک اہم مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔ بہتر معاشی حالات کے لئے والدین کا گھر سے باہر رہنا ضروری ہو گیا ہے۔ ماؤں کے پاس بچوں کی نگہداشت کے لئے وقت کم ہے پھر بھی جو وقت ملتا ہے اس میں بچوں کی صحت و تندرستی اور اس کی خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہے چھوٹے بچوں کی ایک سال کی عمر تک کے لئے کچھ ضروری ہدایتوں پر عمل ضروری ہے جس سے بچہ کو بھی آرام ملے گا اور اس کی وجہ سے والدین کو بھی پریشانیوں کا سامنا نہیں کرنا ہوگا۔

دیکھنے میں آتا ہے کہ نئے شادی شدہ جوڑوں کو جو کسی وجہ سے گھر کے بڑے بزرگوں کے سائے سے دور تنہائی کی زندگی گزار رہے ہیں ان کے سامنے نوزائیدہ بچوں کی پرورش ایک بہت بڑا مسئلہ بن کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے عوامل بھی موجود ہیں۔ انسان کا بچہ دیگر جاندار کے بچوں سے مختلف ہے اس میں سیکھنے کا عمل رفتہ رفتہ ہوتا ہے اور بہت دیر میں یہ اپنی ضرورتوں کو پورا کرنے پر قادر ہوتا ہے۔ وہ خواہشوں کے اظہار اور ان کے لئے زبان کا استعمال، ماحول، گھر کے افراد، ہم عمر بھائی بہنوں اور بعد میں دوست و احباب کے ساتھ سیکھتا ہے۔ ان حالات سے پہلے وہ اپنی ضرورتوں کے اظہار کا محتاج ہوتا ہے اور اس کی جسمانی ضرورتوں، فطری ضرورتوں اور تکلیفوں کے سمجھنے کے لئے حاضر دماغی، خاص دھیان اور نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔

پیدائش کے بعد نوزائیدہ بچے کی جسمانی صلاحیت دینا کے سرورگم کو جھیلنے کے لائق بالکل نہیں ہوتی۔ اس کا جسم ابتدائی دنوں میں سردی اور گرمی دونوں سے ہی فوراً متاثر ہوتا ہے۔ اسے ماں کی آغوش کی گرمی مستقل چاہئے۔

نوزائیدہ بچے کو ہر ایک گھنٹہ پر مدد فیڈنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بعد بچہ سوتا رہتا ہے ابتدائی دنوں میں بچہ میس سے بائیس گھنٹے سوتا ہے۔ اس درمیان بچے کو ہر ایک دو گھنٹہ پر غذا کی ضرورت ہوتی ہے مدد فیڈنگ سب سے بہتر طریقہ ہے اور تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ بچوں کی نشو و نما میں ماں کا دودھ سب سے بہتر دوا ہوتا ہے۔ بچہ کو دودھ پلانے سے ماں کو رحم کا

کینسر ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور عورتوں کو رحم کی دیگر بیماریوں سے بھی نجات ملتی ہے۔ بچے کو گوشتیں لے کر سر کو اچھا کر کے دودھ پلانا چاہئے۔ لیٹ کر دودھ پلانے سے بچوں کو کان پینے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ دن میں چار بار اس کے جسم پر زیتون یا خالص سرسوں کے تیل کی نرم ہاتھوں سے مالش کرنی چاہئے۔ غذا دینے اور تیل مالش کا کام آرام کے وقفے کا ایک وقت مقرر کر کے کرنے سے بچے کو اور ماں دونوں کو کافی راحت اور آرام ملتا ہے۔

بچے کو کھلا کر بھی نہ سلائیں۔ نیکے گھر میں اس طرح نائیں کر اس کے درمیان کا حصہ نسبتاً گہرا اور نیچے کے کنارے اوچے ہوں۔ بچے کو کچھ دیر چت پھر کر وٹ سلائیں ورنہ نیچے کے استعمال سے سر ایک جانب سے چپٹا ہو جائے گا۔ بچے کے رونے کی آواز اور کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کیجئے۔ کسی تکلیف کی وجہ سے بچہ

بچہ جب چھ ماہ سے بڑا ہو جائے تو خصوصی خیال رکھیں

بلکی غذا دینا شروع کر دیں اس کو دال کا پانی، بھری کا ابلایا ہوا سوپ، کھجڑی اور نرم چاول کھلانے کی عادت ڈالیں۔

اگر روتا ہے تو ہاتھ اس تکلیف کے مقام پر بار بار لے جاتا ہے۔ بچے کے پیٹ میں گیس بھر جائے تو تکلیف کا سبب بن سکتی ہے۔ پاخانے کا نہیں ہونا، پیٹ شاپ کا نہیں ہونا، کان میں تکلیف یا چوٹی اور کالے چیونٹے کے کاٹنے جیسے اسباب بھی تکلیف کا سبب بن سکتے ہیں۔ بچے کو خاندان کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ بچہ پیٹ شاپ یا پاخانہ کرنے کے بعد گیلیے بستر پر رہنا نہیں چاہتا اس کے رونے کا سبب بستر کا گیلیا ہونا بھی ہو سکتا ہے۔ بچے کے اوڑھنے چھوٹے، منہ صاف کرنے کے کپڑوں کا صابن سے روزانہ دھلنا ضروری ہے۔ بچوں کی اگلیوں

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوانٹری سروس

بعد اس کے استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ جہاں تک اس سے بننے والے ڈیزائن کا تعلق ہے تو اس سے کون مہندی والے ڈیزائن کا صحیح رنگ نہیں آسکے گا آپ رواجی انداز سے اسے لگائیں جیسے کہ پہلی پر خوبصورت سی گول لکھا بنائیں اور پوروں پر لگائیں اور چاہیں تو تمام ہاتھ پر سادہ مہندی لگائیں۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ کلائی سے کم از کم ایک انچ اوپر سے مہندی لگائیں اور پوروں تک لگائیں۔ اسی طرح چھوٹی انگلی سے کلائی کی جانب جو مہندی لگائیں وہ ہاتھ کی پشت کی طرف نہ پھیلے بلکہ پہلی کی جانب کٹی کٹی سی معلوم ہو۔ سادہ مہندی ان دونوں طریقوں سے لگائی جائے تو ہاتھ بہت دلکش معلوم ہوتے ہیں۔ اسی طرح لکھا اور پوروں پر بھی زیادہ پھیلا کر مت لگائیں۔ زیادہ سے زیادہ پورے تین چوتھائی حصہ پر لگائیں۔ جب مہندی خشک ہو جائے تو نرمی سے مل کر تاریں اور اس پر ہلکا سا تاریل کا تیل لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چاہیں تو پانی سے ہاتھ دھو لیں پھر دیکھئے آپ کے ہاتھ کتنے خوبصورت لگیں گے۔ بلکہ آپ کافی منفرد بھی نظر آئیں گی۔

آپ الیکٹریک کھیل کے اندرونی حصہ کی صفائی کا طریقہ بتادیں؟ ہمارے ہاں اسٹیل کی الیکٹریک کھیل ہے۔
(صدف عمران... کراچی)



ج: الیکٹریک کھیل کے حجم کے مطابق برابر مقدار میں پانی اور سفید سرے کا آمیزہ کھیل میں انڈیل دیں اور ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ کھیل کی پلائی بند کرنے کے بعد اس میں سرکہ اور پانی کا آمیزہ شامل کریں۔ ایک گھنٹے بعد اس محلول کو سبک میں بہادیں اور نرم جوئے سے مل کر صاف کر لیں۔ لیکن اگر ابھی صاف نہیں ہوئی تو تھیں سوڈا گیلیہ کپڑے پر چھڑک کر اس کی مدد سے اچھی طرح صاف کیجئے اور اچھی طرح سادہ پانی سے کھچال لیجئے۔

آپ سدریوں میں، میں نے Ugg Boots خریدے تھے اب جیسا کہ موسم تبدیل ہو گیا ہے تو ان کو سنہالانا مشکل ہو گیا ہے کہیں ان پر فلیٹیں نہ پڑ جائیں آپ کی رہنمائی درکار ہے؟ (فوزیہ ذوالفقار... لاڈکانہ)

ج: موسم تبدیل ہونے پر انہیں اچھی طرح خشک کپڑے سے صاف ستھرا کر لیں اور ملل کے کپڑے میں یورک پاؤڈر اور ٹیکم پاؤڈر برابر مقدار میں ملا کر پونلی بنالیں اور بوٹ کی لمبائی سے بڑے سائز کی ڈوری باندھ کر نیچے جیسی شکل میں تیار کر لیں اور جوتوں میں رکھ کر چھین گھسنے ہوادار مقام پر رکھ دیں اب بوٹ ڈیگر میں ٹانگہ کر محفوظ کر لیں۔ اگر بوٹ ڈیگر موجود نہ ہو تو کسی نرم کپڑے کے رول بنا کر جوتوں میں رکھ دیں اس طرح یہ فلیٹیں پڑنے سے محفوظ رہیں گے۔



ہمارے ہاں کافی افراد ہیں سارا دن بکین میں کام ہوتا ہے اور آخر میں بکین کی صفائی کی جاتی ہے۔ اس وجہ سے چولہے پر کالے رنگ کے داغ دے پڑ گئے ہیں جو کہ بہت مشکل سے صاف ہوتے ہیں مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں میں چاہتی ہوں کہ میرا اسٹو ہر وقت چمکا ہوا نظر آئے؟ (سلفی امتیاز... حیدرآباد)

ج: جب بکین میں مسلسل کونگ کی جائے تو اکثر بار بار اسٹو صاف کرنے کا موقع نہیں ملتا۔ ایسی صورت میں جبکہ مہمانوں کی آمد کا موقع ہو یا چھٹی کے روز خصوصی اہتمام کے ساتھ کھانے تیار کئے جائیں اکثر گھروں میں یہی صورتحال پیدا ہو جاتی ہے رات کو اسٹو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد اس پر ایلیوٹیم فوئل لگا دیں۔ خاص خیال رکھئے کہ فوئل کے کنارے اسٹو کے چاروں طرف سے کور کر لیں۔ اگلے روز سارا دن بھی کھانا پکا کر لیں گی تو کھیں اسٹو پر سخت نشانات نہیں پڑیں گے۔ اب فوئل ہٹا کر سفید سرکہ چھڑک کر گیلیہ کپڑے پر تھیں سوڈا چھڑک کر اسٹو کو صاف کر لیں۔ بکین ٹائل سے اچھی طرح پونچھ کر خشک کر لیں۔



آپ امید پر شیر خورہ بہت پسند کیا جاتا ہے لیکن مجھ سے سویاں فرمائی نہیں ہوتیں یا تو جکی رہ جاتی ہیں یا بھر میں جاتی ہیں یہ بھی بتادیں کہ شیر خورہ میں بادام پستہ وغیرہ میں کیوں چلے جاتے ہیں حالانکہ میں سب سے آخر میں انہیں شامل کرتی ہوں۔ (شائستہ جمیل... ٹنڈو آدم)



ج: پہلے سویوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ لیا کیجئے اور انہیں سونے بیج کی پھلی ہوئی دھنکی میں بھکی آٹھ پر کڑی کے کٹھ سے چلاتے ہوئے فرمائی کیا کیجئے۔ چولہے کی آٹھ کا دھیان رکھئے ضرورت محسوس کریں تو درمیان میں چولہا بند کر دیں اور مسلسل چھپ چلاتی رہیں۔ خوشبو آنے لگے تو فوراً چلتی سے نکال کر یا فرے میں نکال کر رکھ دیں۔ بہتر یہ رہتا ہے کہ سویاں فرمائی کرنے کے فوراً بعد اسی برتن میں چینی اور دودھ شامل کر دیا جائے اور بھکی آٹھ پر کپٹے کیلئے رکھ دیں۔

آپ میرے ہاتھوں کی جلد بہت حساس ہے کون مہندی لگوانے سے جلد خراب ہو جاتی ہے۔ عید جیسے موقع پر بہت دل چاہتا ہے تو عام ہی ہوئی مہندی لگاتی ہوں لیکن اس سے ڈیزائن نہیں بننے اگر بناؤں تو رنگ بہت ہلکا آتا ہے مجھے کوئی اچھا سا طریقہ بتادیں کہ میں بھی اپنے ہاتھوں کو مہندی سے جاسکوں۔ (آنبلہ رمضان... شیوپورہ)



ج: حساس جلد کی صورت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے، مانا کہ چوڑیوں اور مہندی کا شوق سب بچیوں کو ہوا کرتا ہے لیکن آپ کے لئے بہتر یہ ہے کہ جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروالیں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کریں جس عام پسینہ ہوئی مہندی کے بارے میں آپ نے لکھا ہے اگر وہ آپ کو موافق ہے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

بہت سی میٹھی ڈشیں ایسی ہیں جن کی ریسی میں جیلاں لکھا ہوتا ہے یوں تو ہمارے ملک میں حلال جیلاں ملتا ہے لیکن اگر ہم چاہیں کہ اسے نہ استعمال کیا جائے تو اس کا کوئی متبادل بتا دیں؟ (ہادیہ... شکارپور)



ج: آپ نے یہ نہیں لکھا کہ کوئی سی ریسی میں استعمال کرنا چاہتی ہیں لیکن اگر موز، چیز کیک یا فروزن سلاڈ میں شامل کرنا چاہتی ہیں تو ایک لیٹر آمیزے کے لئے 2 کھانے کے چمچے چائنا گراس شیفٹ قبضی سے دانے دار پنازی شکل میں کاٹ لیں اور 2 کھانے کے چمچے پائس کر کے تھوڑے پانی میں بھگو دیں اتنے کہ چائنا گراس بھیک جائے اس سے زیادہ پانی کی ضرورت نہیں۔ 3-4 گھنٹے کے بعد بہت ہلکی آٹھی پر پکا ئیں یہاں تک کہ یہ اچھی طرح صل ہو جائے اب سب پینڈ موز یا نو بیک چیز کیک یا فروزن سلاڈ کے آمیزے میں اچھی طرح ملا کر خضدا ہونے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔

ریسی میں بیماری کا باب اور پینڈے بنانے کے لئے انڈرکٹ کا گوشت لکھا ہوتا ہے اگر بالمرض دستیاب نہ ہو تو کیا کیا جائے کہ کھانے کا ذائقہ بھی تبدیل نہ ہو؟ (نصیب... لاہور)

ج: ریسی میں انڈرکٹ کا گوشت اس لئے تجویز کیا جاتا ہے کہ یہ نرم ہوتا ہے اور جلدی گل جاتا ہے، کم وقت میں میرینٹ ہوتا ہے اگر کسی وجہ سے دستیاب نہ ہو تو بیف کا کوئی بھی حصہ پارچوں کی شکل میں بنوا کر پینڈے تیار کر دلائیں اور ریسی میں دیئے گئے اجزاء ملا کر کم از کم 4-6 گھنٹے خضدا جگہ پر میرینٹ ہونے کے لئے رکھ دیں۔



Tip of the month Contest دوزنٹ

اس کوئیٹ میں پہلی پوزیشن مسز محمد جمشید ملک (راولپنڈی) نے حاصل کی۔ نمک دانی میں اکثر نمک جم جاتا ہے اس لئے اگر نمک دانی میں چند دانے چاول کے ڈال دیئے جائیں تو نمک بھی نہیں جمتا اس ماہ کے کوئیٹ میں قرأت۔ اسلام آباد اور قانزہ واؤڈ۔ پشاور سے رزپ قرار پائیں آپ بھی اپنی آزدوموہ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی جی شک کہ ٹیکسٹ۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

دوسرے مسئلے کا حل یہ ہے کہ میوہ جات آپ شیر خور مد میں شامل کرنا چاہتی ہیں انہیں علیحدہ علیحدہ فرائی کرنے کے بعد شامل کریں یہاں بھی آٹھی کا خیال رکھئے امید ہے کہ آپ اپنی پسند کے نتائج حاصل کر سکیں گی۔

میری جلد نائل ہے میک اپ کے دوران ایک بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ فاؤنڈیشن لینڈ نہیں ہوتی چہرے پر جگہ جگہ ہے پہنچاتے ہیں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ (نوشین... داؤد)

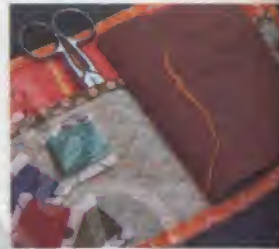


ج: اس مسئلے کی پہلی وجہ چہرے کے مختلف حصوں پر موجود جلد کے مردہ خلیات کی تہہ ہو سکتی ہے۔ جس کے سبب بعض مقامات پر فاؤنڈیشن زیادہ مقدار میں جذب ہو جاتی ہے اور بعض مقامات پر کم ہوتی ہے جس سے وہ جھومدار ہو جاتے ہیں اس کا آسان حل یہ ہے کہ لمبوں کا رس چھوڑ کر کھانے میں استعمال کر لیا جائے اور اس کے چھلکے کو تھوڑے سے دودھ میں ڈبو کر چہرے پر نرمی سے ملیں خشک ہو جائے تو دوبارہ دودھ میں ڈبوئیں اور چہرے پر ملیں کم از کم پانچ سے سات مرتبہ تمام چہرے پر اس عمل کو دہرائیں چند منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو کر خشک کر لیں۔

فاؤنڈیشن لینڈ ڈ نہ ہونے کی دوسری وجہ اس کا معیار بھی ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ معیاری مصنوعات استعمال کیجئے۔ پہلے چہرے پر فاؤنڈیشن سے چھوٹے چھوٹے نشانات لگائیں اس کے بعد گیلے اسٹنچ کو نیچوڑ کر جھٹک لیں اور اس کی مدد سے بہت نرمی کے ساتھ پورے چہرے پر پھیلائیں اپنی جلد کے رنگ سے بہت ہلکے رنگ کے فاؤنڈیشن کا انتخاب بھی مناسب نہیں۔ ایسی صورت میں اس کی بہت دیر تہہ لگانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

میں دوپٹوں پر کڑا می کرتی ہوں اچھی والی سونیاں خریدتی ہوں لیکن کچھ ہی عرصہ میں ان پر رنگ لگ جاتا ہے اور وہ خالص ہو جاتی ہیں۔ (فائزہ بتول... اسلام آباد)

ج: اوئی کپڑے یا مندرے کی مدد سے آپ خوبصورت سی نینڈل بک تیار کر لیں اور اس میں سونیاں لگا دیا کریں اس طرح رنگ نہیں لگتا اور مزید احتیاط کے لئے نینڈل بک کے درمیان بڑھپیر کاٹ کر رکھ دیا کیجئے۔



بڑے بڑے ڈھنچن اور عام ریسٹورنٹس یا گھر بنائے گئے فرنیچر فراتر میں بہت فرق ہوتا ہے اور گھر پر اچھے فرنیچر فراتر کیے بنائے جاسکتے ہیں؟ (رمشا شاہد... سکمر)



ج: آپ کا مشاہدہ بالکل درست ہے۔ بعض جگہ ملنے والے فرنیچر فراتر آلو کے پیش سے تیار کئے جاتے ہیں جبکہ عام طور پر انہیں کپے آلو کاٹ کر ڈیپ فرائی کیا جاتا ہے۔ گھر پر اچھے فرنیچر فراتر بنانے کے لئے اچھے آلو منتخب کیجئے اگر ان میں کوئی بلیس نکل آتی ہوں تو بہتر ہوگا کہ انہیں استعمال نہ کیا جائے۔ آلو پھیل کر اچھی طرح دھوئیں فراتر کی شکل میں کاٹ کر خضداے پانی میں

بھگو دیں۔ کڑا می میں تیل گرم کر لیں۔ فراتر کو جھلی میں رکھ کر پانی خشک ہو جانے دیں۔ اب تھوڑے تھوڑے فرائی کیجئے ایک ساتھ بہت زیادہ مقدار میں تلنے کی وجہ سے یہ کرہی نہیں رہتے کیونکہ بہت زیادہ مقدار میں کڑا می میں جانے سے یہ کوئنگ آئل کا درجہ حرارت کم کر دیتے ہیں اور فراتر Soggy ہو جاتے ہیں۔ مزید بہتر نتائج کے لئے فرائی کرنے سے 3-4 منٹ قبل انہیں مرے یا تھالی میں پھیلا کر ان پر جھلی کی مدد سے تھوڑا سا میدہ چھان دیں۔ کلوئی کے چمچے سے کھیں اور فرائی کرنے کے بعد چکن ٹاول یا ٹشو پیپر بچھا کر اس پر رکھیں تاکہ اضافی کوئنگ آئل اس میں جذب ہو جائے۔ ان پر ہمیشہ باریک پھا ہوائی جھڑکیں، دانے دار نمک کو باریک چیں کر استعمال کریں۔



سوئمنگ پول

بچوں کے لئے صحت مند سرگرمی
بڑوں کا بنائے لائف اسٹائل

آرائش کے چند ٹپس

- آپ اپنے Pool deck پر لاؤنج چیئرز بھی رکھ سکتے ہیں۔ اسے آپ لکڑی یا کنکریٹ یا اینٹوں کے کسی بھی میٹیریل میں بنوا سکتے ہیں۔
- یہ جگہ پوری فیملی کے لئے ملائے کی اچھی جگہ ہے۔ یہاں ہر شام آٹے والے بیکٹائف دوستوں کو بھی بٹھایا جاسکتا ہے۔
- اس جگہ آپ بچتے بھی پودے رکھ سکتے ہیں ضرور رکھیں۔ اگر مٹی کی کاریاں موجود ہیں تو باغبانی کا شوق پورا کیجئے۔
- اسی جگہ آرائشی پتھر بھی رکھے جاتے ہیں
- اگر آپ لکڑی کا ڈیک بنواری ہیں تو خیال رکھئے کہ Pressure Cedar، Treated Pine اور Redwood بہترین میٹیریلز ہیں
- آخر اللہ کروٹوں لکڑیاں قدرے زیادہ پائیدار اور مضبوط ہوتی ہیں۔ تاہم لکڑی کے میٹیریل میں ایک خرابی یہ ہے کہ کڑک آٹے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- پانی کے نشانات سے لکڑی کی رنگت خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- کمپوزٹ ڈیکس پلاسٹک اور کیمز کے اشتراک سے تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ بہت جلد خراب تو نہیں ہوتے لیکن مہنگے ہوتے ہیں۔
- کنکریٹ سے بنے ہوئے ڈیکس بہت آسانی سے کئی برس تک چلنے میں اور قیامت بھی مناسب ہیں۔
- تیراکی جواڑوں کے دروازوں، شلڈرز اور میپ کے تدارک کے لئے بہترین ورزش بھی ہے۔
- یہ دوران خون تیز کرنے اور قوت مدافعت میں اضافے کا موجب بھی بنتی ہے۔ اگر آپ نے اسفرڈی اور پرمردی زائل کرنی ہو تو تیراکی کیلئے اور بچوں کو سکھائیے۔ آپ خود کو منظم اور فعال محسوس کرتے ہو تو روز مرہ کے پیچیدہ مسائل سے بھی آسانی سے نمٹ سکتے ہیں۔ ہر ورزش اللہ خوش کن احساس کے ساتھ کی جائے تو سخت یا بوس نہیں لگتی۔ یہ آپ کے جسمانی آسپینجمن میں اضافے کے ساتھ ساتھ اعضا کو مضبوط اور متحرک کر دیتی ہے۔

فائبر گلاس پول

یہ پول ایک Shell کی مانند ہوتا ہے جسے آپ ارزاں نہیں کہہ سکتے۔ بلکہ یہ تینوں اقسام سے قیمتا مہنگا ہوتا ہے اسے طویل مدت تک نگہداشت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ Vinyl-Liner کے علاوہ فرش سے قدرے اوپر اٹھتا ہوا پول بھی بنایا جاسکتا ہے تاہم آپ اسے اپنی اور بچوں کی ضروریات کے مطابق تشکیل دیجئے۔

پول کے گرد و اطراف کا علاقہ

جب آپ اپنے یا بچوں کے لئے پول بنواتی ہیں تو اس میں اپنی مالی استطاعت یا بجٹ ہی کا خیال نہیں رکھیں بلکہ قرب و جوار کا ماحول بھی سر بہرو شاداب اور زندگی سے بھر پور بنانے کی کوشش کرتی ہیں۔ اگر اطراف میں کیریاں موجود ہیں تو ان میں خوشبودار پھول لگائے جاسکتے ہیں۔ ایسے بچوں کو گہرائی تک نہیں جانے دینا چاہئے جنہیں تیراکی سکھانی نہ ملے گی ہو۔ اگر آپ بچوں کے باڑے لائف سیونگ یا رنگز انٹس دینا چاہتی ہیں تو انہیں گھر کے اندر کسی جگہ رکھنے سے بہتر ہے کہ پول کے قریب ہی کہیں رکھیں۔ کچھ دن کی مہارت کے بعد آٹھ سے دس برس کے بچوں کو ان چیزوں کی ضرورت نہیں رہے گی۔ عام طور پر بچوں کے لئے بنائے جانے والے سوئمنگ پول 4 سے 5 فٹ تک گہرے بنائے جاتے ہیں اس کا فلٹریشن اور صفائی کا خاص خیال رکھنا جانا بہتر ہوگا۔ مکانات تعمیر کرتے وقت اگر آپ کے ذہن میں سوئمنگ پول بنانے کا تصور موجود ہو تو آخر اچھا جات کا تخمینہ ضرور لگائیے۔ آپ کو پانی فلٹر کرنے کے علاوہ اسے اسٹور کرنے کے لئے بھی وافر مقدار میں پانی درکار ہوتا ہے۔ کراچی کے جن علاقوں میں پانی خریدنا جاتا ہے ان میں اکثریت صاحب ثروت افراد کی ہے لیکن اگر آپ کے پاس بڑی جگہ نہیں جب بھی مختلف کلبوں جن میں نیم خانہ، کراچی کلب اور مسلم نیم خانہ شامل ہیں یہاں ممبرز اور ان کے مہمانان گرامی کلب کی دیگر خدمات کے علاوہ سوئمنگ بھی کر سکتے ہیں۔

طویل گرمیاں خوش خوش کاٹنے کے یوں تو کسی انداز ہو سکتے ہیں لیکن اگر تیراکی کی جائے تو کیا بات ہے۔ اس ورزش اور فن کے لئے درکار ہوتا ہے سوئمنگ پول، اگر آپ بچوں کے لئے پول بنواری ہیں تو اسے کم گہرا ہونا چاہئے تاوقت یہ کہ آپ کے بچے باہر تیراکی ہوں۔ یہ بڑے رقبے پر مشتمل گھروں میں بنائے جاتے ہیں۔ یہ وقت اور کثیر سرمائے سے بنتے ہیں اور پھر اتنی ہی توجہ اور مہارت سے انہیں Maintain رکھا جاتا ہے۔ یہ پلاز بنواتے وقت اولین توجہ اپنی ضروریات اور تقاضوں پر دی جانی چاہئے۔ آپ کا بجٹ کتنا ہے اور کتنے فٹ گہرا موجود ہے۔ اس کے آس پاس کیا لینڈ اسکپ تیار کیا جائے گا۔ یہ اور ایسی کئی جزئیات کا آپ کو خاص طور پر خیال رکھنا ہے۔

In-Ground Pool کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔ سب سے بہتر انتخاب وینائل لائنر پول ہو سکتا ہے۔ چونکہ اس میں اسٹیل کی دیواری ساخت ہوتی ہیں اور فرش کنکریٹ کے میٹیریل کا بنایا جاتا ہے۔ مزید برآں اسے دینائل لائنر تہہ سے مزید مضبوطی ملتی ہے۔ سوئمنگ پول بنانے والے کاربگر اور معمار آپ کو کئی مختلف اشکال اور زاویوں کے پلاز دکھائیں گے یہ دیکھ بھال سے مہر کیے ہو سکتے ہیں؟ یہ سوال آپ ان سے ضرور پوچھئے۔ لائنر کو کیسے تبدیل کیا جائے گا اور اس تعمیر کی اوسط عمر کتنی ہے یعنی کتنے برس تک یہ تعمیر اپنی ساخت میں برقرار رہے گی۔ اگر آپ کا معمار کہتا ہے کہ اس پول کی عمر 15 برس ہے تو یہ اس کا خطا اندازہ ہے آپ خود اپنی سطح پر اس کی نگہداشت کر کے 5 برس مزید اس پول سے کام چلا سکتے ہیں۔

کنکریٹ پول

یہ کنکریٹ زڈ زاویے سے تعمیر کیا جانے والا پول ہے جس کے ارد گرد خوبصورت Spa اور پھر نے بھی تعمیر کئے جاتے ہیں۔ کنکریٹ ایسا میٹیریل ہے جو خاصا پائیدار اور تزئین کاری میں عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ اسے آپ چند برس بعد نئے رنگ و روغن کے ساتھ دوبارہ استعمال کر سکتے ہیں۔



گھر کا فرش ٹائل کا ہو یا لکڑی کا

اسے سجانا بھی فن تو صاف رکھنا بھی فن

میں تین کی عمدہ شکل قرار دیتے ہیں۔

جدید فن تعمیر میں فرشوں پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔

دفاتر ہوں، اسپتال، اسکول، کالج یا گھر ان تمام جگہوں پر فیکٹر اور فرش تک ہر چیز جدید اور پائیدار انداز میں تیار کی جارہی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب گاراڈال کرٹنی کی لپائی کر کے فرش بنائے جاتے تھے۔ وہ سادگی کا دور تھا پھر سینٹ کے فرش ماڈرن کہلائے اور سینٹ کے بعد فرش کے انداز بدل گئے اور چنگی کاری کا فن عروج پر چا پہنچا۔ چپس، ماربل اور ٹائل کے ساتھ ساتھ اب لکڑی اور پلاس کے فرش بننے لگے ہیں۔

ڈرائنگ روم مرکزی توجہ کا حامل کمرہ

میں بھی طور پر ملنے مانے والے بٹھائے جاتے ہیں۔ Laminated فلور گوکہ ہارڈ ووڈ سے بنے نہیں ہوتے مگر پھر بھی یہ دور سے لکڑی نما ی لگتے ہیں۔ Synthetic فلور اپنے اندر کئی تہیں رکھتے ہیں۔ ان فرشوں میں میلان اور لکڑی کے ریشے استعمال کئے جاتے ہیں۔ Laminated فرش ماحول دوست ہوتے ہیں ڈرائنگ روم میں ہلکے رنگ کا Laminated فرش خوبصورت لگتا ہے۔ ایسے فرش پر تاجک کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ پسند کریں تو فلور سکریم پر مچھ کرٹا ہوارگ یا قالین بچھا سکتے ہیں۔

دھوپ سے لکڑی کی چمک دمک زائل نہ ہو۔ آپ کسی دھات پر پانی لگا دیں گی تو وہ بھی رنگ آلود ہو جاتی ہے اسی طرح لکڑی پر پانی گرے گا تو اس کی رنگت بھی خراب ہو سکتی ہے۔ سورج کی شعاعیں بھی لکڑی کی Oxidation کو متاثر کرتی ہیں لہذا گھر میں دھوپ کی ضرورت ہو تو علی الصبح یا پھر شام کی ہلکی دھوپ آنے دیں۔ درمیانی عرصے میں کمرے میں دھوپ کا گزرتی ہو تو بہتر ہے۔

☆ نیم آلودھوا لکڑی کے فرنیچر اور فرش دونوں کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے۔ تاہم بازار میں نمی جذب کرنے کی صلاحیت رکھنے والا ایک De-humidifier مرکب لے کر کمرے کی زائیدگی کو زائل کیا جاسکتا ہے۔ یہ پلین سے بچانے کے لئے کی جانے والی ایک احتیاطی تدبیر ہے۔

☆ لکڑی کے فرش پر فرنیچر رکھنے سے پہلے صوفے کے پاؤں یا کرسیوں کے نیچے حصے پر Pads لگوانے ضروری ہیں۔ اگر اس فرش پر کرسی یا میز کو گھسیٹا جائے گا تو جگہ جگہ سے خراشیں آ جائیں گی۔ کیا آپ لاکھوں روپے خرچ کر کے اپنے فرش کی حالت بگاڑنا چاہیں گی ہرگز نہیں۔

☆ اس نازک فرش کی اہم ترین دشمن گرد آلودھوا ہے۔ خیال رہے کہ کوئی بھی رگڑ والی چیز فرش پر نہ گرے، نہ گھسیٹنی جائے اور نہ ہی اس کی سطح تانہوار رہے۔

☆ فرش پر ڈرنٹ پاؤڈر یا روٹی صابن سے پونچھنا نہ لگائیے۔ اس طرح لمینیشن کی رنگت خراب ہوتی ہے۔ سادہ پانی کا پونچھنا نا مقصود ہو تو اسے اچھی طرح نیچڑ لیں پھر پونچھا لگائیں اسی طرح کسی براہ راست فرش پر پانی انڈیل کر پونچھنا نہ لگائیں اگر آپ اس طرح پونچھا لگائیں گی تو پانی کا داغ فرش پر نشان چھوڑ جائے گا۔

☆ ایسے نازک فرش کے لئے کوئی درآ شدہ کلیئر خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور نہ ہی کوئی مہنگا صابن یا مخصوص جھاڑ لینے کی ضرورت ہے کیونکہ یہ فرش گیلیا نہیں کیا جاتا اور فرش کے ماہرین سے مشورہ کر کے ایسی اشیاء استعمال کی جانی چاہئیں جو بے ضرر ہوں اور خاص طور پر ہارڈ ووڈ اشیاء کی صفائی کے لئے مخصوص ہوں۔

☆ لکڑی کا یہ فرش آپ کے گھر کو ذکارانہ ذوق اور پرکشش آرائش سے ہمکنار کرتا ہے۔ اسی لئے مختلف رنگوں کی آمیزش اور افقی یا عمودی کیورل کے حسن سے آراستہ زاویہ پیش کرتا ہے۔ جسے ہم تھیل کی زبان

گھر کی آرائش میں استعمال ہونے والے میٹر بل بھی فیشن میں ان اور آؤٹ ہو سکے ہیں۔ ایک دور تھا سرخ سینٹ کے فرش مقبول تھے۔ پھر موزائک ان ہوا اس کے ساتھ ساتھ ماربل، چپس کا رجحان اپنایا جانے لگا۔ آج کل فرش لکڑی کے بھی بننے لگے ہیں لیکن یہ متوسط اور زیریں متوسط طبقے کے بجٹ سے میل نہیں کھاتے نہ ہی کسی ماہر تعمیرات نے درمیانے طبقے کے مکانات اور فلیٹوں میں یہ میٹر بل متعارف کرایا ہے۔

☆ بے پناہ خوبصورت اور دیدہ زیب نظر آنے والا لکڑی کا فرش گھر میں رونق اور زندگی کی لہر دوڑا دیتا ہے۔ لکڑی کے اس میٹر بل کو بہترین درختوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ماہرین Lamination کے پردیس سے اسے گزرا کر دلکش روپ عطا کر دیتے ہیں یہ پھورے رنگ کے علاوہ سرمئی، سیاہ اور سفید دو دھیا رنگوں کی مختلف قدروں میں دستیاب ہیں۔

استعمال میں خاص احتیاط

کوئی بھی بیش قیمت فرنیچر یا فرش مناسب دیکھ بھال بھی چاہتا ہے۔ خاص کر جب موسم بدلتا ہے تو اشیاء کی صفائی کرنے اور خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے خاص مہارتوں کو آزمانا ضروری ہے تاکہ یہ اشیاء اپنی رنگت اور معیار برقرار رکھ سکیں۔ درپا تاثر اور جمالیاتی کشش برقرار رکھنے کے لئے ان فرشوں کی دیکھ بھال بھی ضروری ہے۔

گرم موسم اور نیم آلودھوا نقصان دہ ہے

☆ اس موسم میں آپ لکڑی کا فرش بنواری ہوں تو اس کے ماہرین سے صفائی کے محسوس معلوم کر لیں مثلاً وہ آپ کو بتائیں گے کہ دیکھ کر نا بہت ضروری ہے اور اس کے لئے پھول والی جھاڑو کا رڈ نہیں رہے گی۔ جھاڑو لگانے سے لکڑی کے بورڈز کے درمیان جیسے میں گرد و غبار جمع ہوتا چلا جائے گا صرف مونا کچرا آپ سیٹ سکیں گی۔

☆ دیکھو کلیئر زنجی آپ کو کس قسم کا درکار ہے؟ ماہرین کی رائے کے مطابق آپ Vacuum Beater Bar استعمال نہ کریں۔ یہ آپ کے قیمتی فرش کو خراب کر دے گا۔

☆ ایسے کمرے جن میں براہ راست دھوپ آتی ہے، تھوڑی سی احتیاط کر لیں۔ کھڑکیوں پر دیوڑ پر دیوڑ یا ونڈو پلائنڈز آویزاں کریں تاکہ تیز

لکڑی دیمک کی سرخوب نفا ہے

☆ اس بیش قیمت فرش کی عدم مقبولیت کی ایک ہی وجہ میں آتی ہے کہ اس کی حفاظت نہ کی جائے۔

☆ لکڑی میں دیمک لگ جاتی ہے۔ اگر آپ کے گھر کے دروازوں میں پہلے ہی سے دیمک لگی ہے تو سب سے پہلے اسی کا علاج کرنا ضروری ہے۔ کیڑے ماراؤبیات اور خاص کر دیمک کے خاتمے کے لئے موثر ترین فیکٹیشن کروائیے۔

☆ تین کار کی اور جمالیاتی تسکین کے لئے کتے کی صحت کو داؤ پر نہ لگائیے۔ خاص کر جب چھوٹے بچے گھر میں ہوں تو لکڑی کے بجائے ٹائلوں کا فرش ہی موزوں انتخاب ہوتا ہے۔

5 منٹ

ثناء سراز

کے ساتھ

ماڈلنگ اور اداکاری کا ایک درخندہ ستارہ

ماڈلنگ اور اداکاری کو ایک لڑی میں پروئے جانے والے دو موٹی کہا جاسکتا ہے جو اپنی آب و تاب میں تھوڑے سے مختلف ہو سکتے ہیں لیکن پردہ فلم کا ہویائی وی کا یہ اپنے دکتے روپ میں ناظرین کا دل موہ لیتے ہیں۔



ماڈلنگ اور اداکاری کو ایک لڑی میں پروئے جانے والے دو موٹی کہا جاسکتا ہے جو اپنی آب و تاب میں تھوڑے سے مختلف ہو سکتے ہیں لیکن پردہ فلم کا ہویائی وی کا یہ اپنے دکتے روپ میں ناظرین کا دل موہ لیتے ہیں۔

ثناء نو جوان ماڈل سب سے پہلے شایان ملک (ڈیزائزر) کے براہیل شو کے ریمپ پر نظر آئی تھیں۔ پچھلے دنوں آپ نے انہیں عمیرہ احمد کی سیریل زندگی گزارے میں منم سعیدی کی چھوٹی بہن کے کردار میں دیکھا۔ سلطانہ صدیقی کی اس پروڈکشن کو بے حد سراہا گیا۔ یوں اس سیریل کا ہر کردار گویا ہٹ ہو گیا۔ آج اس طور میں اس ابھرتی ہوئی اداکارہ یعنی ثناء سے ہونیوالی غیر رسمی گفتگو شائع کی جا رہی ہے۔

پہلے ماڈلنگ یا پہلے اداکاری کا سلسلہ چلا؟

”ان دنوں میں کالج میں زیر تعلیم تھی۔ ڈیزائنر شایان ملک اپنا فیشن شو ترتیب دے رہی تھیں۔ میرا ان سے رابطہ ہوا اس طرح میں نے پہلی بار ریمپ پر چلنے کی اداکاری کی۔ اس کے بعد دو تین شوز اور کئے اور فری لانس پر ویکٹ بھی کئے۔“

”میں اس شعبے میں نو وارد تھیں ہوں 2012ء سے ماڈلنگ ہی میرا ذریعہ روزگار ہے۔ جہاں تک اداکاری کے کیریئر کی بات ہے تو سب سے پہلے جنیم برنی کی سیریل میں فرحان علی آغا کی بیٹی کا کردار ادا کیا تھا۔ اسی دور میں مجھے کئی سیریلز آفر ہو گئی تھیں مگر میرا جنون ماڈلنگ ہی تھا۔ اس

وقت اداکاری میری ترجیحات میں شامل نہیں تھی۔

کیا ماڈلنگ زیادہ منفعت بخش مگر ہے نسبت اداکاری کے؟

”میں ڈوٹ سے نہیں کہہ سکتی کیونکہ میں نے کبھی تعلیمی جائزہ نہیں لیا کہ ماڈلنگ سے زیادہ کمایا جاسکتا ہے یا اداکاری سے زیادہ آمدنی متوقع ہے۔ میں تو جیج خراج کیلئے اس پروفیشن میں آئی تھی رفتہ رفتہ میں سمجھہ ہوئی ہوں۔“

لان کی لاچنگ کے تیزن میں آپ کی ماڈلنگ کا کیا پہلو بھی سامنے آیا ہے، یہ کیسا تجربہ پایا؟

”میں نے بطور ماڈل بہت سے تجربے کئے جنہیں کلائنٹس نے پسند کیا۔ میں کبھی کلائنٹس کے کام میں مداخلت نہیں کرتی۔ میری جاب ان کی اشیاء کی تشہیر کرنا ہے۔ مجھے ماڈلنگ کرتے وقت ایک خالی کیٹوس کی طرح سادہ ہونا چاہئے۔“

آپ کے کیریئر کا ایک شاندار سیریل ”زندگی بھڑار ہے“ کی کامیابی کے بعد مستقبل میں کیا ارادے ہیں؟

”میں نے اس عرصے میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ سیریل میں میری والدہ کا کردار شہینہ جیرازہ نے ادا کیا تھا جو منجھی ہوئی بزرگ اداکارہ ہیں۔ انہوں نے میری بڑی رہنمائی کی۔ اسی طرح ہم عمر اداکارہ منم سعید اور دوسری تمام کاسٹ نے بھی میری خاصی حوصلہ افزائی کی۔ اب میں اپنے اندر اعتماد پاتی ہوں کہ آئندہ بھی اداکاری کر سکتی ہوں اور آپ مجھے مفکرین کسی دوسرے اچھے پروڈیکٹ میں دیکھیں گے۔“

اہمیت اور پسند کے لحاظ سے کون کس سے بہتر ہے ریمپ یا فیشن شو؟

”فیشن شوٹس کیونکہ یہ بد نظمی کا شکار نہیں ہوتے۔ سب کچھ وقت پر مناسب حد تک منصوبہ بندی کے ساتھ شوٹ ہو جاتے ہیں اور میں بہت Relax کر کے کلائنٹ کی خواہش کے مطابق کام کر لیتی ہوں لیکن ریمپ پر بظاہر حاضرین کو ہم جتنے منتظم اور باتریب نظر آتے ہیں بیک اسٹیج پر افراتفری کا سماں ہوتا ہے۔ جلدی جلدی ایک کے بعد دوسرا جواز ابدان، کبھی جوتے کی فکر تو کبھی میک اپ اور جیلری کا

دھڑکا غریبک تھکا دینے والا ایک عمل ہے جو بسا اوقات بور کر کے رکھ دیتا ہے۔ ریمپر سب بھی گیارہ گیارہ گھنٹے کرنی پڑتی ہے۔ ”ماڈل کو اپنی ہر چیز خود بخوبی پڑتی ہے اور ظاہر کرنا پڑتا ہے کہ ہم ایک اچھے ماڈل ہیں۔“

شو بڑی یہ دنیا خاصی مفاد پرست اور خود غرض لوگوں سے بھری ہوئی ہے۔ آپ نے اسے کیسا پایا؟

”یہ تو میں نے بھی دیکھا ہے کہ ہم خیال اور یکساں مفاد رکھنے والے لوگ اپنی لامعاں بنا کر رہتے ہیں۔ وہ اپنی پسندیدہ ماڈل کو کام دلوانے کی کوشش کرتے ہیں۔ میرٹ کے راستے بغیر سفارش کے کوئی نیا ٹیلنٹ نہیں آتا۔ بلکہ آنے ہی نہیں دیا جاتا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ بعض بڑی ایجنسیاں اور اچھے کلائنٹس بھی اسی ڈگر پر چل پڑے ہیں۔“

اگر آپ پر اقوام متحدہ کے کسی ذیلی ادارے کی سفارت کی ذمہ داری آن پڑے تو آپ کی حکمت عملی کیسی ہوگی؟

”اگر میں حد بدقبولیت اختیار کر جاؤں اور بین الاقوامی سطح پر جانی پہچانی شخصیت ہو جاؤں تب ہی اتنی اہم ذمہ داری تفویض کی جائے گی اور مجھے اگر موقع مل گیا تو میں اپنے شعبے کے باصلاحیت نئے ٹیلنٹ کو حوصلہ افزا حالات دوں گی تاکہ وہ بہتر انداز سے اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں۔ بہت سے جونیئر میک اپ آرٹسٹ ہیں نئے ڈیزائنرز ہیں، ابھرتے ہوئے عکاس ہیں جو اپنے اپنے شعبے میں خاصی محنت کرتے ہیں مگر ہمس پر وہ رہنے کی وجہ سے کوئی انہیں صف اول کے ہنرکار تسلیم نہیں کرتا۔ میں ان سب کو بہترین مواقع دوں گی اور فیشن انڈسٹری کو بہتر خطوط پر استوار کر دوں گی۔“

اب تک آپ نے کن کن ڈیزائنرز کے ساتھ کام کیا ہے؟

”عائینہ مسطی، مایین کریم، ندا ازور، لیلیٰ چتر، شایان ملک، عمرش ایمان اور دوسرے چند ایک کے ساتھ تو اتار سے کام کر رہی ہوں۔“





مین ہیٹن

سی فوڈ اور اسٹیک ہاؤس ڈانٹوں کی لاجواب دنیا انتخاب

تحریہ: مریم باجوہ



ہے۔ آپ کی کاروباری سٹینڈ یا کانفرنسز کے لئے ایک بہترین انتخاب ہوگا۔ رنگ برنگے شیشوں سے مزین روایتی انداز کی کھڑکیوں والے اس کمرے میں ملٹی میڈیا سسٹم تمام جدید سہولتیں میسر ہیں۔ اسلام آباد کی شنگ اور خوشنوار شاموں میں باہر بیٹھ کر کھانا کھانے کا اپنا ہی لطف ہے۔ اس مقصد کے لئے چاندنی یا مرکز ٹیرس میں سے آپ کوئی بھی جگہ اپنے لئے مخصوص کر سکتے ہیں۔ اگر تھوڑا سا یہ چاہتے ہیں تو پھر چوبارہ کارنگ کیتچے یہ بھی ایک ٹیرس ہے اور اپنی من پسند جگہ پر پسندیدہ کھانوں اور فائین اسٹار سروسز سے لطف اندوز ہوں۔ گرما کا موسم ہے اور آپ اپنے مہمانوں کی تواضع سوپ سے کرنا چاہ رہے ہیں تو دودھ بھرا خوش ذائقہ لین چکن سوپ سے اپنے کھانے کی ابتدا کیجئے اور اگر آپ سمندری خزانے سے کچھ منتخب کرنا چاہتے ہیں تو سوپ لائبر اور کوئی بھی چاؤ ڈر آپ کا انتخاب ہو سکتا ہے۔ اسٹیک ہاؤس جائیں اور امریکن اسٹیکس اسٹیک سے دودھ ہاتھ نہ کئے جائیں تو یہ ناممکنات میں سے ہے۔ مین ہیٹن اسٹیک ہاؤس کی انتظامیہ کا دعویٰ ہے کہ ماسوائے ایک آدھ بیچ ستارہ ہوٹل کے کوئی بھی اسٹیک ہاؤس یہ اسٹیک میا نہیں کرتا۔ مین ہیٹن میں پیش کیے جانے والے یہ حلال اسٹیک خاص طور پر بینوزی لینڈ سے درآمد کئے جاتے ہیں اور میڈیم میں شامل سی فوڈ ڈانٹے اور تازگی کی گارنٹی کے ساتھ دہلی سے منگوائے جاتے ہیں۔ سلاڈ کی ورائٹی میں ہمیں Greek salad اور مین ہیٹن چاؤ سلاڈ نے زیادہ لطف دیا۔ مین کورس کے لئے Fusion Plater اور Chicken with whole grain بھی آپ کو مایوس نہیں کریں گے اور اگر آپ کے ساتھ بچے بھی ہیں تو Cheesy beef lasagna اور Cheesecake کے مشورے پر مین ہیٹن کے

کیا آپ جانتے ہیں کہ دنیا کی بہترین اسٹیکس کھانے کے لئے شائق کہاں کا رخ کرتے ہیں؟ نیو یارک کے علاقے مین ہیٹن کے اسٹیک ہاؤسز میں اعلیٰ ترین امریکن اسٹیکس اسٹیکس پیش کئے جاتے ہیں۔ مین ہیٹن پہنچنا اور اپنی جس ڈانٹ کو پسند دینا نیو یارک جیسے بڑے شہر میں تو شاید وقت طلب کام ہو۔ لیکن اسلام آباد کے باسیوں کے لئے ان ڈانٹوں سے لطف اندوز ہونا اب کوئی مشکل مرحلہ نہیں ہے۔ کیونکہ اسلام آباد کے پہلے مکمل اسٹیک ہاؤس میں ان تمام کھانوں کی مکمل ورائٹی موجود ہے۔ جن کی کمی یہاں رہنے والے غیر ملکیوں کی کثیر تعداد محسوس کرتی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں کے مین ہیٹن سی فوڈ اور اسٹیک ہاؤس سیکٹری۔ فور میں کھولا گیا ہے جس کے گرد ڈانٹوں میں بے شمار غیر ملکی بستے ہیں۔

جدید ترین سہولتوں، یورپین اور دیسی اسٹیکس سے مزین مین ہیٹن کیتچے اور اسٹیک ہاؤس اس بار رہستوران ریویو کے لئے ہمارا انتخاب ہے۔ جس کا باقاعدہ افتتاح ایک رنگارنگ تقریب میں 18 مئی کو کیا گیا ہے۔ ایک وسیع و عریض گھر میں بنائے گئے اس رہستوران کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ داخلی دروازے کے ساتھ واقع کیتچے کی بیرونی دیوار مکمل طور پر شیشے سے تعمیر کی گئی ہے جو کہ دیدہ زیب اور دلکش رنگوں سے سجائے کیتچے کی اندرونی آرائش کو پوری طرح اجاگر کرتی ہے اور آنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔ مین ہیٹن کا یہ کیتچے نہ صرف آرائش بلکہ میو کے لحاظ سے بھی دنیا کے کسی بھی بہترین کیتچے کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ جہاں کے پرسکون ماحول میں بیٹھ کر نہ صرف فرحت بخش مالکین اور کلائن مشروبات سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے بلکہ لذت کام و دہن کے لئے اعلیٰ کوائٹی کے لذیذ ایک اور جڑی بھی منگوائے جاسکتے ہیں۔ کیتچے میں جائیں تو وہاں کے تیار کردہ دلی کے مشہور رول پرائیڈوں سے لطف اٹھانا نہ بھولنے جو کہ اپنے مخصوص ڈانٹے اور سٹاؤٹ سے بھلیا آپ کا دل جیت لیں گے۔ اگر آپ اپنے خاندان، دوست احباب یا پرنسپل سٹینڈنگ فائن ڈانٹنگ کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو مین ہیٹن کے مرکزی اسٹیک ہاؤس کا رخ کیجئے۔ یہاں آپ کو موسم، مزاج اور ماحول کی نوعیت کے لحاظ سے بیٹھنے کی سہولت میسر کی گئی ہے۔ پچاس افراد کی گنجائش رکھنے والا بورڈ روم کوئی نئی روڈ کا نام دیا گیا

یابریڈ پڈنگ آزمائیں اور ہماری طرح اپنے ذوق کی داد دیں۔ اختتام سے پہلے قارئین آپ کی دلچسپی کے لئے بتاتے چلیں کہ یہ زیر تبصرہ رہستوران دراصل اسلام آباد میں مشہور رہستوران دیسی پروڈکٹس کی دیکھنش ہے جنہوں نے تین ماہ کے مختصر عرصے میں پانچ رہستوران قائم کر کے بڑاواں شہروں کے باسیوں کو ڈانٹنے کی ایک لاجواب دنیا سے روشناس کرایا ہے۔ تو کیوں نہ آئندہ ٹیلی وژن پر دیسی کے کسی بھی رہستوران کے خوبصورت ماحول اور فیوژن کھانوں کے ساتھ کیا جائے۔

ایک ٹور ہو جائے کوپن ہیگن کا

یہ اسکینڈے نیویا کا اہم تہذیبی اور ثقافتی شہر ہے

درخشاں فاروقی

ڈنمارک کے دارالحکومت کوپن ہیگن کی آبادی 549,050 گنگ جھگ ہے۔ یہ شہر ساحلوں کے منظروں کی آماجگاہ ہے۔ ایک جانب پہاڑی سلسلے کی دلکشیاں ہیں۔ سرنگوں سے گزرتی خود کارٹرینوں کی آمدورفت کے جاذب نظر مناظر ہیں۔ آگے بڑھے تو چھوٹے بڑے دریاؤں پر بنے پل زندگی کی نوید سناتے ہیں۔ کہاں نہ ٹھہریے اور کہاں سے لوٹ آئے نگاہوں کی نہ تشفی ہوتی ہے نہ منظر سے ہٹنے کو طبیعت ہی مائل ہوتی ہے۔ کوپن ہیگن کا مذہب عیسائیت ہے۔

کسی زمانے میں عیسائی پروہتوں اور پیر وکاروں نے عبادت گاہوں کی تعداد میں اضافہ کیا۔ کوپن ہیگن 15 ویں صدی میں ڈنمارک کا دارالحکومت اس وقت بنا تھا جب شہری سطح پر جدید ثقافتیں متعارف کرائی گئیں اس وقت کی حکومت نے غیر ملکی سرمایہ کاروں کو پرکشش مراعات دے کر آزادانہ تجارت کو فروغ دیا۔ یہاں کی غیر ملکی بینک سرمایہ کاری کرنے لگے اس طرح ثقافت کے انفراسٹرکچر کو فروغ ملا۔

ڈنمارک کا شہر کوپن ہیگن دنیا کے اس پار ایک ایسی مکتوط جگہ ہے جہاں آپ چاہیں تو سرمایہ کاری کریں چاہیں تو صرف سیر سہارے کر کے لوٹ آئیں۔ یہ اسکینڈے نیویا کے اہم ملک ہے لیکن دانشوروں اور ساجدات سے دلچسپی رکھنے والے افراد کے لئے خاصی پرکشش جگہ ہے۔ کوپن ہیگن فرانس اور یونان کی مانند ایک تہذیبی اور ثقافتی ملک ہے۔

کوپن ہیگن ایئر پورٹ

تو تعمیر شدہ ایئر پورٹ کے فن تعمیر کی تعریف بلا جواز نہیں کی جاتی۔ یہ ایئر پورٹ اسکینڈے نیویا کے دیگر کسی بھی ملک کے مقابلے میں کہیں زیادہ مصروف ہے اور رقبے میں بھی بہت بڑا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس ایئر پورٹ پر 2012ء تک 23.3 ملین مسافروں کی آمدورفت ریکارڈ کی گئی تھی۔ اگر شہر سے دور کسی ہوٹل میں قیام کا ارادہ ہو تو Bella Sky City سے بہتر کوئی فائبر ہاؤس ہوٹل نہیں۔ کوپن ہیگن کی مقامی حکومت نے ریونیو میں اضافے کی ایک بہتر تجویز قابل عمل بنادی ہے یہاں سیاحوں کا ہجوم نظر آنے کی ایک وجہ اس کا دور دراز علاقے میں پایا جانا ہے۔

ڈنمارک ہو یا کوپن ہیگن یہاں آپ کو چوری کی وارداتیں بہت ہی کم اور کبھی بکھارستانی دیں گی۔ چنانچہ اسے قانون کی حکمرانی کرنے والا خطہ قرار دیا گیا ہے۔ متعدد ملکی کمپنیوں کو مراعات دینے کے بعد اس ملک کی معیشت کی ساکھ بہتر ہوئی ہے اب خواہ یہ خطہ یورپ کا بے پناہ پرکشش یا خوبصورت ترین نہیں مگر سرکاری سطح پر کسی کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ بین الاقوامی کانفرنسز، فیشن شو اور دیگر سماجی تقریبات اسی رفتار سے منعقد ہوتی ہیں۔

کوپن ہیگن کا موسم

شہر کی بعض جگہوں کا منظر نامہ بلاشبہ دلکش نہیں تاہم موسم بھی کچھ گرم اور مرطوب ہے۔ اس کے باوجود اس دنیا کی وہی رونقیں ہیں جو کسی بھی ترقی یافتہ شہر کی پہچان ہو کرتی ہیں۔



ڈینش فلاسفی اور کوپن ہیگن

کسی دیو مالائی اور طلسمی تعمیرات کا یہ شاہکار شہر اپنی عمارتوں کی تزئین کاری اور خدوخال کی وجہ سے متحیر کرتا ہے۔ Danes کبھی پر شکوہ عمارات پسند کرتے تھے مگر اب کئی عمارتیں بہت سادہ اور ماحول دوست نظر بننے کے مطابق بنائی جاتی ہیں۔ اندرونی آرائش کو بھی محبوب خیال کرتے ہیں۔ پینسل ڈیجیٹل انفارمیشن میں بے پناہ دلچسپی رکھتی ہے بالکل اسی طرح جیسے دنیا بھر کے بچے آئی ٹی کے ساتھ اپنا تعلق قائم رکھنے ہوئے ہیں۔



تارکین وطن کی رہائش کا فلاحی منصوبہ

سرکاری سطح پر حکومت نے ایسے ہوٹل تعمیر کر دیے ہیں جہاں کم قیمت پر مناسب رہائش اور کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ اسی طرح مقامی بے گھر افراد کے لئے بھی ہاشل کار رہائشی منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچ چکا ہے۔

کوپن ہیگن اسٹاک ایکسچینج

مقامی دیریا کے پارو دنیا کی ایک بڑی اسٹاک ایکسچینج ملڈگم کوپن ہیگن کی شان دو بالا کرتی ہے۔ جنوبی یورپین ملکوں کی معیشت کا ایک سہارا یہ عمارت بھی ہے جہاں بین الاقوامی شہرت یافتہ کمپنیاں جن میں Novo Carlsberg Group، Maersk اور Nordisk بہم ایشیائی باشندوں کے لئے معروف نام ہیں۔

شہر دیکھنا ہو تو گرین اسٹیشن جاسیے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو بس میں گھومئے۔ یہاں آپ کو ساٹوئے سلوئے پاکستانی، بنگلہ دیشی اور ہندوستانی افراد خاصی تعداد میں نظر آتے ہیں۔ پچھلے چند برسوں سے یورپ کے کئی ملکوں نے امیگریشن کے قواعد و ضوابط میں نمایاں

تبدیلیاں کی ہیں اور تارکین وطن کے لئے نئی برقی جاری ہے۔ تاہم تصویق کا دوسرا رخ قدرے سخت ہے۔ حکومت نے میکسر کی مد میں شہریوں کو چھوٹ نہیں دی ہے۔ تارکین وطن کو کوپن ہیگن کے فلاحی منصوبوں سے بس یہی ایک رعایت ملتی ہے کہ کنیوں کو زیادہ اولاد ہونے کی وجہ سے مالی مراعات مل جاتی ہیں۔



Royal Danish Library

یہ ہرگز بھی شاہی خاندان سے منسوب کوئی محل نما عمارت نہیں ہے آپ یہاں ڈینش تاریخ کے علاوہ دنیا بھر کی قدیم تہذیبوں اور چند پاکستانی تاریخی کتابیں بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں مگر افسوس یہ ہے کہ پاکستانی مصنفین کی نئی تصانیف یہاں موجود نہیں۔ اس عمارت کی تعمیر میں سیاہ پتھر استعمال کیا گیا ہے۔ یہ تاریخی ورثے اور قدیم تہذیب کی ایسی نشانی ہے جسے ڈینش بہت عزیز رکھتے ہیں۔



میری ٹائم انڈسٹریز... معیشت کی ریڑھ کی ہڈی

کوپن ہیگن میری ٹائم تجارت کا مرکزی شہر ہے۔ بحری جہازوں، اسٹیمرز، بحری مواصلاتی اور آمد و رفت کے ذرائع معیشت کو سہارا بھی دیتے ہیں اور بحری جہازوں کی یہ صنعت اس خطے کی معیشت کی ریڑھ کی ہڈی بھی جانتی ہے ظاہر ہے کہ اسی راستے سے کوپن ہیگن دنیا سے اپنا تعلق برقرار رکھے ہوئے ہے۔



اس خطے میں Nordic Food کھایا جاتا ہے۔ یہ یورپی باشندے جڑیں نسل سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کے مخصوص کھانوں میں اراچی بھی موجود ہے۔ یہاں برادان بریک فیسٹن ہر کھانے میں استعمال کی جاتی ہے۔ خاص خاص ڈشز میں Smørbrød شامل ہے۔ جسے مقامی افراد بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔
☆ Toppings اسے کسی خاص ڈش کی ٹاپنگ نہ تصور کریں۔ یہ کوپن ہیگن کی ایسی خاص ڈش ہے جس میں گوشت اور بڑی بوٹیوں کو پیاز میں پکایا جاتا ہے۔

☆ Eel... اسے ایلٹ بھی کہتے ہیں غلطی بھی نہ کریں۔ انڈے کو Chives اور دیگر مصالحہ جات کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔

☆ Lever Postes... اس ڈش کو شہر میں مختلف مقامی ہزیروں اور سرخ گوشت کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔

☆ Tartar madd... مقامی لوگوں میں بے حد مرغوب ڈش ہے جسے قیصر اور انڈے کی زردی کے ساتھ ملا کر کیا جاتا ہے۔



خاکستری بوڑھا

تحریر: بانو قدسیہ

سارا بازار اچانک آؤٹ آف فوکس ہو گیا۔ کچھ دیر پہلے ہلکی ہلکی بارش پڑی تھی۔ سڑک پر پھسل گئی۔ آنے جانے والے خریداروں کے پیروں سے دھلے نظر پڑتے تھے۔ دکانوں کے آگے قدم پشوں پر پانی کی بوندیں ہولے ہولے نیچے گولڑا جھک رہی تھیں۔ عورتوں نے بارش کی وجہ سے چادروں اور دوپٹوں میں جو سفری حانپ رکھے تھے، اب وہ بالوں کو اس بندش سے آزاد کرادی تھیں۔ سردوں کے نوے اور سرکھلے تھے۔ کچھ مرد کہیں کہیں جبب سے ٹٹو یا رد مال نکال کر تنگیں صاف کرنے میں مشغول اور جوتوں پر سے نئی اتارنے کے لئے پرانا رد مال تلاش کر رہے تھے۔ بارش نے عارضی طور پر ساری خشک مٹی دھوئی تھی اور بازار چمکنے لگا تھا۔

پھر بھی تیزلے کے لئے اچانک سارا منظر آؤٹ آف فوکس ہو گیا۔ لیکن ایک منظر بھی ابھی اس کی نظروں سے اوجھل نہ ہوتا۔ چراچرا کرتے ہوئے والی ساس جو ہر وقت ایسے بولتی جیسے خدا کے رازوں پر اسے ہات لائن ہو چکی ہو۔ چڑچڑ سب کچھ کھا جائے والا شوہر جو کھانے کے علاوہ دنیا کی کسی چیز میں دلچسپی نہ رکھتا تھا۔ ہماری کہاں سے لانا ہے؟ ہمیں بغیر تلی ہوئی چھلکی کہاں سے دستیاب ہے؟ سری پائے کہاں سے بہترین ملتے ہیں؟ کشمیری چائے کیسے تیار ہوتی ہے؟ نان کھانے کی کیا کیا خیال ہیں؟ اور تو اور اب تو وہ چائینز کھانے، کوئی ٹینل پکوان، ایرانی کباب کو بیدہ، ترکی پلاؤ کا بھی انکسیرت ہو گیا تھا۔ اس کی بدولت ہر سال نئی کار اور بھوم دوستوں کی دعوتوں کے نام تمام سلسلوں میں خرچ ہوتی۔ دعوتی کی کمائی کے باوجود ابھی تک وہ بھوکھنی تھا۔

بائیس سال کے بعد آج اچانک بازار، گھر، گھر میں بسنے والے تمام لوگ، حالیہ زندگی ساری آؤٹ آف فوکس ہو گئی۔ سامنے بینکوں کی دکان پر ایک بوڑھا آدمی قریباً سارے کا سارا چہرہ میں دیکھا کھڑا تھا۔ اس کی داڑھی گرے، چہرہ ڈارک گرے، سر پر کبھی خشک ٹوپی رکھتے تھے اور چہرے پر نظر آنے والی شلوار بھی بھولی تھی۔

تیزیلہ بھاگ کر چار پانچ سڑھیاں چڑھ گئی۔ شیشے والے "Push" لکھے بڑے دروازے کو آگے دھکیلا۔ پتہ نہیں کیوں اسے خوف تھا کہ بوڑھا اچانک غائب نہ ہو جائے۔ بیس سال بعد وہ اس کو کھوتا نہیں چاہتی تھی۔ بوڑھا کا دست پر کھینٹی ٹکائے بینکوں کے کچھ فریم دیکھ رہا تھا۔ کبھی وہ چوکور فریم اٹھاتا، کبھی گول۔ سرخ و سفید لائنوں والی سویٹر میں لمبوں نو جوان دکاندار کچھ آکٹا یا سا کہہ رہا تھا۔

"اب جن بھی لیں بزرگو۔ سارے نمونے تو آپ کو دکھائیے۔"

"کوئی سلیٹی رنگ کا فریم نہیں؟"

"وہ فیشن میں نہیں بزرگو، آج کل۔" دکاندار نے "بزرگو" ایسے کہا جیسے وہ اسے باسٹرڈ کہہ رہا ہو۔

تیزیلہ نے بوڑھے کی سر پر ہاتھ رکھ کر اپنا سر اس کے کندھے سے لگا دیا۔ بوڑھا اچانک چہرے پر خوفزدہ ہو گیا۔

"اوہو تم؟"

"جی بالکل میں اور کون؟"

"اچھا ہوا تم مل گئیں، مجھے ٹینک کا فریم تلاش کرنے میں دقت پیش آرہی تھی، یہ نو جوان کہہ رہا تھا کہ اب گرے فریم فیشن میں نہیں رہے۔"

تیزیلہ نے اپنا بازو اس کی سر میں جھانک کر فریم دیکھ کر بوڑھے کو کاؤنٹر سے ہٹا کر لیدر سے مڑے صوفے کی طرف لے گئی۔ دکاندار ان دونوں کو مصروف پاکر بینکوں کے فریم سینٹ لگا۔

"آپ کیسے ہیں؟"

"وہ اپنی آنکھوں میں نمی محسوس کر رہی تھی۔"

"میں بھی ٹھیک ہوں جی۔"

"کہاں چلی گئی تھیں؟ اسریک کہ شارچہ؟ میں نے کئی لوگوں سے پوچھا پر کوئی ٹھیک طرح سے بتا نہ سکا۔"

"میں جی دوپٹی چلی گئی تھی۔ اب پچھلے سال واپس آئے ہیں، بچوں کی تعلیم کے مسئلے میں۔"

"اچھا اچھا بچے کتنے ہیں اور کیا کیا کرتے ہیں؟"

"چار ہیں جی۔ دو لڑکے، دو لڑکیاں، لڑکے دونوں لندن میں ہیں، یہ بھی دعوتی سے آتے جاتے ہیں اور میں یہاں رہتی ہوں بلکہ میں تو کہیں بھی نہیں رہتی جی لندن، کبھی دعوتی، کبھی پاکستان۔"

"ہاں کبھی کبھی ایک جگہ بھی رہو تو بھی آدمی کہیں نہیں رہتا۔ بچیاں کیا کرتی ہیں؟"

"بڑی تو میڈیکل میں ہے اور دوسری نے ابھی ایف ایس سی کی ہے۔"

تیزیلہ نے جواب دیا۔

"وہ دونوں ہاتھ تلخی بنا کر زانو پر ٹکائے ہوئے تھا۔ اس کے ہاتھ خشک تھے، جیسے سردیوں میں بڑے لوگوں کے ہاتھ کھر دے اور سیلے سے لگتے ہیں۔"

"اسے بھی ڈاکٹر بناؤ گی۔ ہاں۔۔۔۔۔"

"جی، اگر بُرا آجھے آگے۔ آج کل میرٹ اتنا زیادہ ہے اور وہ ٹیلی ویژن چھوڑتی تھیں۔ کیا کروں ڈر لگتا ہے۔"

"ہاں ڈرنا ہی چاہئے۔ میں نے اپنے بچوں کے پروفیشن پر تو یہ نہیں دی تھی۔۔۔۔۔ جس لمحہ خیال ہی نہیں آیا کہ آجھے پروفیشن میں انسان سمجھی رہتا ہے۔۔۔۔۔ کئی مسئلہ جنم ہی نہیں لیتے۔"

کوئی تیزیلہ کے گلے میں پھنس گئی۔ اسے ابھی وہ دکاندار کے سامنے اوجھاؤ بچاؤ نے لگے تھے۔ پھر اس نے اپنی توجہ ہٹانے کے لئے پرس کھولا، اس میں سے ایک ٹیڈ نکال کر اپنی پھیلی پرس میں رکھ کر کیم نکالی اور بوڑھے کے

ہاتھوں کو طبلہ کر کے ان پر کریم ملنے لگی۔

"کریم سے کچھ فرق نہیں پڑتا، یہ پھر ویسے کے ویسے ہو جاتے ہیں۔ فضول ہے کریم شرمیم۔" بوڑھے نے کہا۔

"آپ باقاعدگی سے لگایا کریں ناں۔ کیوں اتنے کھر دے کر لے ہیں؟" تیزیلہ آنسوؤں بھری آواز میں بولی۔

بوڑھے نے اس بات کا جواب نہ دیا اور اس کے ہاتھوں میں اپنے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ دیے۔

"اور تیرا وہ کیا کرتا ہے؟"

"ٹیکسٹری ہے جی دعوتی میں۔ ٹیکسٹائل کی۔"

تیزیلہ نے لمحہ بھر کو محسوس کیا کہ اس نے اندر آنے میں بڑی جلدی کی۔ اسے پہلے سوچ کر فیصلہ کرنا چاہئے تھا کہ باغی سے ملنا کیا عقل مندی ہے۔ لیکن آج تک اس نے کوئی کام سوچ کر تو کیا ہی نہ تھا۔ لندن جانا چاہا، لندن چلے گئے۔ دعوتی یاد آؤ تو دعوتی روانہ ہو گئے۔ لاہور میں رہنے کو دل چاہا تو لاہور رہ گئے۔ وہ جذبات سے مغلوب ہو کر بسنے کی زندگی گزارتی تھی۔ اس کے کچھ لمبے چوڑے مستقبل کے پلان نہ ہوتے اور پھر بھی۔ پتہ نہیں کیوں اس کی ساری زندگی خود بخود بڑی ہی منظم تھی۔۔۔

"آپ کیسے ہیں؟"

"تمہارے سامنے ہوں۔ صرف بلڈ پریشر ہے اور موتیا اتر رہا ہے۔ نظر ٹھیک نہیں رہی۔ وقت بے وقت چمک پڑتی ہے۔ نمبروں والی کالے شیشے کی ٹینک بنوانا چاہتا ہوں۔"

"بلڈ پریشر کے لئے دوا لیتے ہیں؟"

"ہاں لیتا ہوں باقاعدہ سے۔ لیکن کچھ خاص افادہ نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر کہتا ہے اس عمر میں ایسے ہی ٹھیک ہے۔"

ڈرتے ڈرتے تیزیلہ نے پوچھا "وہ آپ شعر لکھا کرتے تھے، وہ؟"

بوڑھا سکریا "ہاں۔ لکھا کرتا تھا کسی کسی آدمی پر اس کا بھید بہت دیر سے کھلتا ہے۔ میں کبھی تھا کہ میں بہت بڑا شاعر ہوں، زمانے نے میری قدر نہ کی۔ اب پتہ چلا کہ میں آدمی بھی اوسط درجے کا تھا اور شاعر بھی درمیانے درجے کا۔ مجھ جیسے شاعروں پر ان کی حقیقت دیر سے کھلتی ہے۔ بہت سے اوجھورے نامکمل کام کر کے بے بعد۔"

"میں ابھی آئی۔ آپ یہاں سے جائے گا نہیں، ایک منٹ میں آئی۔"

اس نے کریم کی ٹیڈ پر ڈھکناٹا کیا اور کاؤنٹر کی طرف بڑھی۔ دکاندار اس کی پیشینہ کی چادر دیکھ کر کھڑا ہو گیا۔

"جی۔۔۔۔۔"

"آپ ان صاحب کو ڈرائیونگ کی فرمائیں دکھائیں اور انہیں جانے نہ دیں، میں ابھی آتی ہوں۔" مہنگی کریم دکھائیں پلیز۔"

"ادھر آ جائیں بزرگو۔ کچھ اور فرمائیں دیکھ لیں۔"

بوڑھا کھڑا کاؤنٹر کی طرف چلے لگا۔ اس کی چال ایسے تھی جیسے کبھی وہ بڑھ رہا ہے، کبھی پیچھے جا رہا ہے۔

شیشے کا دروازہ کھول کر تیزیلہ سڑھیاں اترنے لگی۔ اس نے شکر کیا کہ بوندا باغی پھر جاری ہو گئی تھی اور اس کی گالوں پر بچتے آنسو کچھ اس کے لئے غماز کا باعث نہ تھے۔ سبک لیدر کا پرس، پیشینہ کی چادر، سلک کا جوڑا، اٹالین جوتی، مہنگی ٹینک، سولے نمبر کی انگوٹھیاں، مہندی رنگے ہال، بیج شہدہ گاٹی بادامی جلد، وہ بازار میں چلنے والی ڈل ڈل کلاس عورتوں سے مختلف تھی۔

مرد اسے نکھینوں سے پلٹ کر، حیران نظروں سے دیکھتے تھے۔

جاری ہے

REVIEWS BOOKS



Jobs

ہدایت کار: جوشیوا اسٹون
کا سٹ: اسٹون کو چر، اسٹیوڈیو ٹانگ، ڈرمونٹ ٹونی، کیو کاس ہاس، جے کے سائمنز

فائیو اسٹار فیملز کے اشتراک سے بننے والی یہ فلم ٹیکنالوجی فرم ایپل کے بانی آئیڈیائی اسٹیو جابز کی زندگی پر بنائی گئی ہے۔ اسے پیش آنے والے حالات و واقعات، اس کی جدوجہد اور فنکارانہ و تخلیقی جہتوں کا احاطہ نہایت خوبصورتی سے فلما یا گیا ہے۔ کہانی میں حقیقت اور سچائی کو شامل کیا گیا ہے اور اسے خواہناؤ کی فطرت اور حسن ادا کا مجموعہ نہیں بنایا گیا۔ تقسیم کار ادارے جابز اپن روڈ فلمز کے اس دعوے کے ساتھ کہ اسے ٹیکنالوجی اور کمپیوٹر کی دنیا سے ہٹ کر بھی ناظرین بے پناہ سراہیں گے صرف 16 اگست کا انتظار کیجئے فلم بڑے پردے کی زینت بننا ہی چاہتی ہے۔ حال ہی میں اس کا پہلا ٹریلر جاری کیا گیا ہے جس کی ہٹ کاری بہت مضبوط ہے۔ امید ہے کہ یہ فلم کے اصل کردار اسٹیو جابز کے خاندان میں بھی سراہی جائے گی۔ یہ ایک اچھی بائیو گرافیکل ڈرامہ فلم ہے یا نہیں اس کا فیصلہ فلم بینوں کو کرنا ہے۔ دیکھئے ادارے کی محنت کتنا رنگ لاتی ہے۔

تین شاہکار ناولٹ

چوتھی دنیا، بنجر دریا، جنگل کتھا
ناول نگار: احمد عقیل روہی
صفحات: 418
قیمت: 450 روپے
ملنے کا پتہ: البقار پبلی کیشنز، پوسٹ بکس نمبر 7104، لاہور، پاکستان

صاحب طرز، جوان فکر اور خوش اسلوب ناول نگار احمد عقیل روہی نے بہت سلیقے سے یہ 3 ناول لکھے اور تینوں میں ان کی تحریروں سے بڑی کتابوں کا چلن نمایاں ہوتا ہے۔ ادب میں فیکٹس کا یہ منفرد انداز اختیار کرنے کا عمل کہانیوں کو عمدہ ڈرائیونگ دیتا ہے۔ جیسے جیسے ناول پڑھتے جاتے جاتے یوتان کی وادیوں اور دیو مالائی کہانیوں کے طلسم میں محو ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پہلا ناول چوتھی دنیا میں آنے والے دنوں کے بارے میں ایک خوف کی تشریح ہے۔ اسلحہ پھر اور بدامنی کے خوف میں لکھا جانے والا یہ ناول اپنی نوعیت کا بہترین اساطیری ورثہ ہے۔ دوسرا ناول بنجر دریا بھی تمثیلی طرز اسلوب کا شاہکار ہے۔ گوار کو قیام میں رکھنے اور محبت کے بھتیجا آزمانے کے لئے احمد عقیل روہی نے ادب و صحافت میں اپنا احتجاج نوٹ کر دیا ہے۔ انٹیم کے زہریلے ناگ کو پٹاریوں میں رکھنا بہتر ہوگا۔ ناول نگار کہتے ہیں کہ یہ باہر آ کر پھنکارنے لگے تو برصغیر میں سوسائٹس دیا نہیں چلے گا۔ جنگل کتھا 1947ء سے پہلے اور بعد کے پس منظر میں لکھا ہوا ناولٹ ہے۔ اسے مزاحمتی ادب کہا جائے گا۔ ایک پختہ کہانی کا راہی شاعرانہ تراکیب اور اشاروں میں متنوع جہت پیش کر چکا ہے جسے نہ پڑھنا خود اپنے آپ سے نا انصافی کے مترادف ہوگا۔

ادب لطیف

چیف ایڈیٹر: صدیقہ بیگم
صفحات: 161
قیمت: 100 روپے
ملنے کا پتہ: 39 گرین ایکرز، رائے وڈ روڈ، لاہور، پاکستان

ادب معاشرے کا نباض ہے اور ادبی رسائل اسی عالم آب و گل میں حقیقی زندگی کی معنویت کو سامنے لاتے ہیں۔ محترمہ صدیقہ بیگم نے اس دور میں بھی اپنے پڑے ادب لطیف کو زندہ رکھا ہے اور یہی وجہ ہے کہ علم کی پیاس بجھانے کے لئے چشمہ فیض جاری ہے۔ تازہ شارے کے مضامین کے باب میں ممتاز شیریں کے فن نقد و نظر پر غلام شیر رانا اور میراجی کے فن شعر گوئی پر بھارت سے باہر ہانوکے تھرے شائع کئے گئے ہیں۔ افسانوں کے باب میں بختیار احمد کا ”درد بھری داستان“ اور نذیر احمد کا A,B,C,D جیسے بلیغ اور جاں گداز افسانے پڑھنے بغیر ادب لطیف کو ایک جانب رکھنا ہی نہیں جاسکتا۔ طنز و مزاح کے حیرائے میں معین قریشی نے اردو زبان سے ہونے والی نا انصافیوں اور تعصب پر سیر حاصل مضمون لکھا ہے۔ انگریزی ہوئی شاعری رخشندہ نوید کے فن شاعری اور اسلوب بیان پر نئی نسل کی نمائندہ شاعرہ ڈاکٹر فاطمہ حسن نے خاصی حوصلہ افزا تحریر رقم کی ہے۔ چنانچہ آپ پڑھ سکتے ہیں اس سلسلے میں احمد فراز، اے۔ حمید، اطہر ناسک، شبنم شکیل، شفقت تنویر مرزا، صفیہ صدیقی، خیام جالندھری اور میاں ولددار حسین کے فن و شخصیت کے مختلف زاویوں اور ادبی میراث پر سیر حاصل خریدیں ہیں۔ بلیک اینڈ وائٹ سرورق خوبصورت اور دیدہ زیب تصویر سے آراستہ ہے۔



DRAMA

MC

تیسری منزل

ہلکی سی خلش

تحریر: شیماکال
کاسٹ: سونیا حسین، سہیل امیر، شہزاد شیخ، ذکر یا
عمیر خان۔

تحریر: عطیہ داؤد
کاسٹ: جاوید شیخ، شہزاد شیخ، مہرین راجیل،
روینہ اشرف

اب تک آپ جان چکے ہیں کہ تیسری منزل پر قید زینا کو سمیع (شہزاد شیخ) نے فرسٹریشن سے نکالنے کی بھرپور کوشش کی۔ جب انسانوں سے باتیں کرنا بے اثر ہو جاتا ہے اور حلقہ یاراں میں رہنا بے فائدہ ہو جائے تو ایسی ہی کہانیاں جنم لیا کرتی ہیں۔ سیریل کے آغاز میں لگتا تھا زینا کا گھر کبھی آپاؤ نہیں ہو سکتا۔ مگر اس کے بعد زندگی نے کروٹ بدلی۔ کئی حیرت انگیز امکانات کی خوش رنگینیاں سامنے آئیں۔

شیماکال کا یہ پہلا سیریل ہماری نظر سے گزرا ہے۔ بہر حال وہ حساس، فعال اور زیرک تخلیق کار کی حیثیت سے زندگی کی حقیقی معنویت کو اجاگر کرنے کی غرض سے چند حیران کن تجربات کو غلوں سے لکھ رہی ہیں تو قیاس ہے کہ آپ ڈرامہ پسند کرنے والوں میں بہت نمایاں مقام حاصل کر لیں گی۔ شیماکال کی انتھک محنت اور تحریر میں چمکتی ہوئی ان کی سنجیدگی کو دیکھتے ہوئے یہ امید کی جاسکتی ہے کہ ناظرین کو یہ ڈرامہ بہت پسند آئے گا۔

قارئین آپ لسانی تحریکوں اور خاص کر سندھی ادب سے واقفیت رکھنے والی شاعرہ اور مصنفہ عطیہ داؤد سے یقیناً واقف ہو گئے۔ آپ مقامی ڈی جینیل کے اسکرپٹ ڈیپارٹمنٹ سے وابستہ رہی ہیں۔ ”ہلکی سی خلش“ ان کی تخلیقی صلاحیتوں کا بھرپور اظہار ہے۔ اب تک آپ عطیہ کے تخلیق کردہ کرداروں، ان کے تھیل اور لفظوں کی خوبصورت بے ساختہ کاری سے متاثر ہوئے ہیں۔ ان کرداروں کی خوشیاں، دکھ درد، ہجر فراق، وفا اور بے وفائی اور اپنے داخلی احساسات کو جاذب نظر اسکرین پلے کے ذریعے پر تاثر بنا کر پیش کیا ہے۔ پروڈکشن پر اثر ہے نہایت دل پذیر، خوشگوار اور موثر انداز میں عکاسی کرتے ہوئے دیکھنے والوں کی نگاہیں راہنمائی کرتی ہے۔

حسن خیال کی یہ تقسیم ”ہلکی سی خلش“ میں ملتی ہے۔ یہ سیریل ناظرین کا دل موہ لینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اب دیکھئے کہانی کیا رخ اختیار کرتی ہے Feminism کی علمبردار حرف صداقت لکھنے والی اس باکمال اور پرعزم تخلیق کار سے ایسی ہی بھرپور سیریل کی توقع تھی۔



چنائے ایکسپریس

کاسٹ: شاہ رخ خان، دیپکا پڈوکون، منوراما،
کاجول، سرمارتھ اور کپیل شرما
ہدایت کار: روہیت شیشی

زندہ دل اور پرجوش نوجوانوں کے لئے عید کا تحفہ لئے شاہ رخ شیشی سنگ خان، منظر عام پر آ رہے ہیں۔ اس بار وہ دیپکا پڈوکون کے ساتھ عجیب و غریب پولیاں بولنے بھی نظر آئیں گے۔ جنوبی ہندوستان سے تعلق رکھنے والے اس نوجوان کو اپنے اجداد سے خواب پورے کرنے کے لئے ہندوستان کا سفر کرنا پڑتا ہے۔ راستے بھرا سے مختلف تجربات ہوتے ہیں۔ یہی نہیں کہیں وہ چنائے ایکسپریس تو کبھی سڑکوں پر بانٹک دوڑائے پھرتا ہے جہاں اسے دلچسپ اور پراسرار قسم کے تجربوں سے گزرنا پڑتا ہے وہیں ایک دلکش حسینہ دیپکا کی رفاقت بھی نصیب ہو جاتی ہے۔ یہ دونوں اپنے خواب پورے کر چکیں گے یا نہیں یا صرف شرارتوں سے فلم بینوں کا دل بہلا لیں گے جو بھی کچھ ہوگا شاہ رخ نے دیپکا سے شاندار پرفارمنس لے کر خود کو بہترین معاون اور دوست اداکار ثابت کر دیا ہے۔ دیپکا کی پہلی فلم بھی سنگ خان کے ساتھ ہی تھی اس فلم ”اوم شانتی اوم“ کو شاید آپ اب تک نہ بھولے ہوں۔ سینما نوگرانی عمدہ ہے اور ہندوستان کو کئی ابھرتے ہوئے گلوکاروں کے ہمراہ شریا گھوشل کے سریلے گیتوں کو آپ بھی نہ بھول پائیں گے۔



سارون لکھنل

اسد

نشان

عصر

حاکم سیارہ

موافق پتھر



دارکہ بروج میں اس کا نمبر یا نچواں ہے اور اپنی ماہیت میں یہ ثابت (جامد) ہے۔ آتش کنوں کا دوسرا رکن برج اسد حاکمیت، طاقت و توانائی، جرات و بہادری، اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ اعضائے جسمانی میں اس کا تعلق دل اور پشت سے ہے۔ اس کے ذریعہ پیدا ہونے والے افراد مضبوط جسمانی ساخت، ہر درست طاقت، برداشت اور تابرت قدمی کے لیے مشہور ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی بیماری سے کم زور ہو جانے کے بعد بہت جلد تندرست و توانا ہونے کی فطری خصوصیت رکھتے ہیں۔ اسد مردانہ طریقے سے محبت کرنے والے کامیابیوں کو پیچھے تھکنے والے بقدرت، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں مگن، اپنے اعتماد، توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو خیر زدہ کرنے والے، اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں۔ جبکہ اسد عورت خوش گفتار، ہر ایک کو اپنا گرویدہ بنانے والی، اپنے خاندان کی عزت و شہرت کا پاس رکھنے والی، اپنی ہی دنیا میں مگن، راجہ، فیاض، بلند فرائض شامی کے جذبے سے سرشار خلوص و ہمدردی سے پیش آنے والی ہوتی ہے۔

آپ کے مزاج میں دور اندیشی اور معاملہ فہمی بڑھے گی۔ کشش و جاذبیت میں اضافہ ہوگا۔ تنہا رہنے کو ترجیح نہیں دیں گے۔ کیونکہ تہوار اور تقریبات کی مصروفیات آپ کو گھیرے رکھیں گی۔ آپ کا تخیل بڑھے گا۔ زندگی میں مماند روی اختیار نہ کی تو پریشان رہ سکتے ہیں۔ پر خلوص محبت کرنا آپ کے مزاج کا حصہ نہیں لیکن آپ اس لیے تنہا بھی رہتے ہیں۔



اس ماہ بے پناہ مصروفیت رہے گی۔ سفر کا امکان بھی ہے اور تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور آرٹ سے دلچسپی بڑھے گی۔ نئی ذمہ داریاں عائد کی جاسکتی ہیں جسے آپ دیا ندری اور احتیاط سے نبھائیں گے۔ کاروباری افراد کے لئے بہتر ہے کہ وہ اپنے پارٹنر سے کوئی نئی نہ پیدا کریں۔ آپ کا حاکمانہ رویہ آپ ہی کے لئے مشکلات کھڑی کر سکتا ہے۔ اپنی طبیعت کی حساسیت پر قابو پالیں۔ رومانی معاملات میں بھی عقل سے کام لیں۔ زیادہ سوالات نہ کیا کریں۔



آپ کے لئے یہ ماہ بے پناہ مصروفیتوں کا ہے۔ انتہا پسندی کو مزاج پر غالب نہ آنے دیں گوکہ یہ مشکل کام ہے آپ کے غمے اور انتقام سے بچنے کے لئے ضروری ہوگا کہ لوگ آپ سے خوشگوار تعلقات رکھیں۔ اس ماہ بھی تصنیف و تالیف، مصوری اور شاعری میں تخلیقی امور انجام دیں۔ اپنی جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کی کوشش میں کامیاب ہوں گے۔



مضبوط قوت ارادی کام آئے گی اور بچے ارادوں سے اپنا ناکٹ حاصل کر لیں گے۔ آپ دوسروں کا اثر جلد قبول کر لیتے ہیں اس لیے احتیاط لازم ہے۔ کاروبار میں شرارت داری سے نقصان کا اندیشہ ہے۔ شریک حیات کے لئے مسئلہ نہیں ہو سکتے ہیں لیکن انٹ کے آخری منٹ میں معاملات سدھ جائیں گے۔ آپ اچھا گھر پسند کرتے ہیں خاص کر خواتین گھر کو کھانے اور باغبانی میں دلچسپی لیں گی۔ اس ماہ سخت کی طرف سے فکر دامن گیر رہے گی۔



امور خاندان داری میں دلچسپی بڑھے گی۔ دوستانہ مزاج اور پرکشش عادتوں کی وجہ سے اپنے طبقے میں مقبولیت ملے گی۔ مگر کرنا آپ کے لئے مشکل ہے اور ایک ہی وقت میں کئی کام کرنے کا عزم رکھنا بھی آپ کے لئے کٹھن ہے۔ اس ماہ سفر کا پروگرام بن سکتا ہے۔ اگر آپ شادی کرنا چاہتے ہیں تو حمل اور جواستاروں والے افراد آپ کے لئے موزوں انتخاب ہو سکتے ہیں۔



یہ مہینہ آپ کے لئے ملاحظہ ہے۔ نئی دلچسپیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ کیریئر میں کامیابی ملنے کی توقع ہے۔ دلولہ اور جوش برقرار رہے گا اور تعلیمی شعبے میں ذہانت کام آئے گی۔ جواستارہ تحقیقات کر سکیں گے اور اپنے دلائل موثر انداز میں پیش کر سکتے ہیں۔ آپ کی بذلہ نچی اور گفتہ مزاحی بہت سے مسئلہ حل کر دے گی۔ طبیعت ہشاش بشاش رہے گی۔ جواستارہ عورت جلد باز ہوتی ہے اور ایک وقت میں دو کام کرتی ہے۔ شوہر کے ساتھ عنایت و شفقت کا برتاؤ پسند کیا جائے گا۔



یہ مہینہ کاروباری اور سرکاری مہموں پر کام کرنے والوں کے لئے اچھا ہے۔ اپنی عزت و وقار کا خیال رکھنا آپ کو فہم آتا ہے، دوستی اور وفاداری بھاننے کے لئے جان کو ذکوش کریں گے اور کامیابی ملے گی۔ اگر مودہ حال نہ رکھا تو تکلیف اٹھائیں گے۔ آپ کو ہر لطف ساتھی اور اچھا دوست سمجھا جاتا ہے۔ لوگوں کی توقعات پر پورا اترنے کی کوشش کرنی پڑے گی۔



آپ کی ذہانت، موقع شناسی اور جواز توڑی مہارت تمام سازشوں پر حاوی آ جائے گی۔ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے کمال سے دوسروں کو متاثر کرنے کا وقت آ گیا ہے۔ آپ میں شفقت کا مادہ ابھر رہا ہے۔ بچے آپ سے بہت خوش رہیں گے۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان بھی نظر آ رہا ہے۔ اعصابی بیماریاں یا بائیسکی شکایتوں سے بچنا ضروری ہے۔ سرطان خاتون کا حوت مرد سے جواستارہ اچھا رہتا ہے۔



اگرچہ آپ بہت نچی اور فیاض ہیں لیکن خوفزدہ نہ ہوں۔ آپ دوسروں کے محتاج نہیں ہیں۔ اخراجات پر قابو پانا آپ کے ستارے کی خاص پہچان ہے۔ سوچتے رہنا اور پیچیدہ رہنا چھوڑ دیں۔ دلو تو خمن انتہا پسند ہوتی ہیں کوشش کریں کہ مماند روی سے کام لیا جائے۔ آپ میں اچھی ماں، بیٹی، بیوی اور بہن بننے کی بھرپور صلاحیتیں ہوتی ہیں۔



آپ کبھی بھی کم مرتبہ اور سطحی افراد کو دوست نہیں بناتے لیکن ان میں وفادار دوست بھی ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ خود بخاری بڑھے گی۔ آپ کی قوت ارادی اور انتظامی صلاحیت کا رگڑ ثابت ہوگی۔ اس ماہ 15، 16، 18 اور 30 تاریخیں بہت سعد رہیں گی۔ صدق، خیرات کو کبھی نہ روکیں۔ طبیعت میں مذہبی میلان بڑھے گا۔ تحائف ملیں گے اور تقسیم بھی کریں گے۔ روحانیت اور قوت برداشت بڑھے گی۔ یہ ماہ بہت اچھا ہے بھلا دیتے ہیں۔



آپ غیر معمولی طور پر حساس ہوتے ہیں اور اس ماہ بھی تنہائی کا احساس ستاتا رہے گا لیکن ظہرے اس کیفیت سے نجات کے لئے کسی اور شعبے میں اپنی صلاحیتوں کو آزمائیں، آپ یقیناً خوش ہو جائیں گے۔ حالات کا دباؤ کم ہوگا اور فرائض بڑھنے کے باوجود طبیعت بحال رہے گی۔ ذکاوتہ شعبوں میں کام کرنے والے افراد کامیاب رہیں گے۔



آپ بہت ذہین آدمی ہیں اس ماہ بھی خوشیاں ملنے کی امید ہیں۔ مزاج میں بھڑاؤ آ سکتا ہے بشرطیکہ غمے کو نہ بڑھنے دیں۔ دوستانہ فضا میں آپ بھی کام کرنا چاہتے ہیں۔ آپ میں سے جن افراد کی شادی خاندان بادی نہیں ہوئی اب توقع ہے کہ انھیں ہونے معاملات سلجھ جائیں گے۔ تعلیمی میدان میں کامیابیوں کی توقع ہے۔ گھریلو آرائش کی طرف دھیان مبذول ہوگا۔ طبیعت میں عمل پسندی غالب رہے گی۔ انشا اللہ آپ کی محنتوں کا ثمر بھی ملے گا۔

